

Detalhe alimento

Nome: Bacalhau seco e salgado, demolhado cru

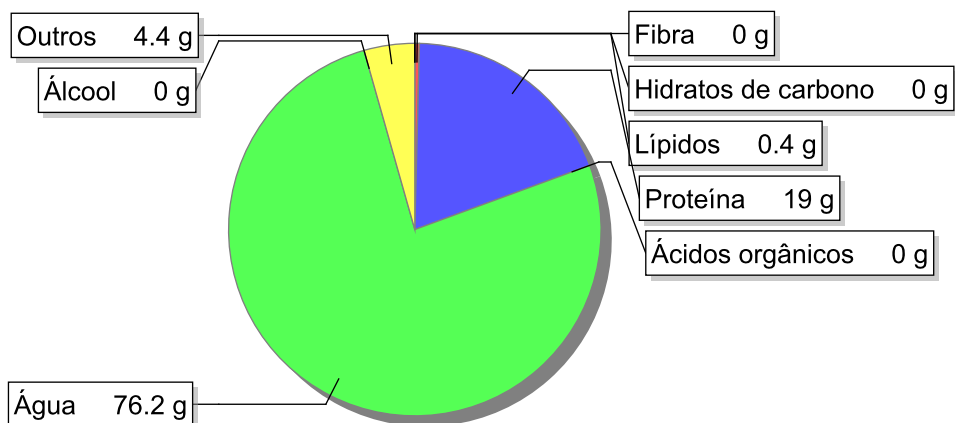
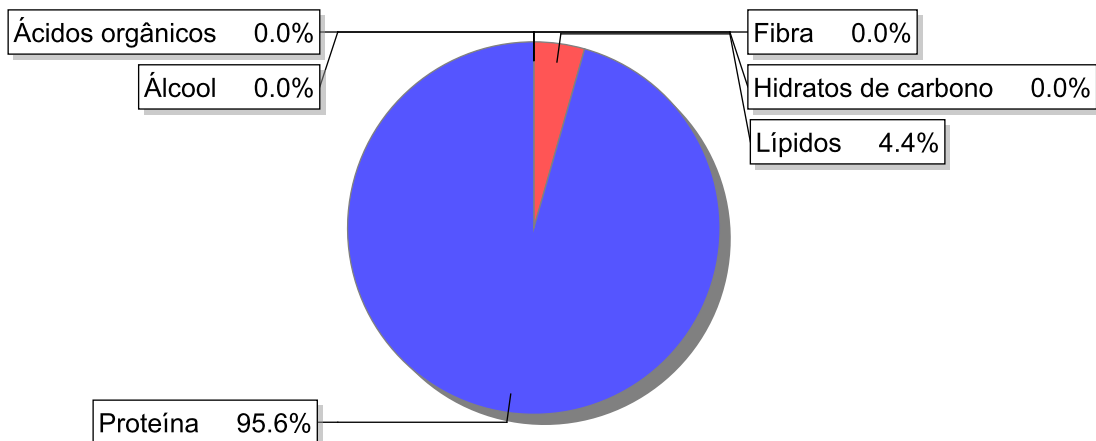
Grupo: Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados

SubGrupo: Peixe

Parte Edível: 117%

Código: IS804

Código FoodEX2: A0FCB

Composição [g/100g]**Distribuição energética****Valores por 100g de parte edível**

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	80	kcal	
Energia	338	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.1	g	77
Ácidos gordos monoinsaturados	0.1	g	77
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	77
Ácido linoleico	0	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	3.7	g	
Fibra	0	g	
Proteína	19	g	77
Álcool	0	g	
Água	76.2	g	77
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	52	mg	77
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	4	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	4.5	µg	77
a-tocoferol	0.28	mg	77
Tiamina	0.05	mg	77
Riboflavina	0.07	mg	77
Niacina	0.76	mg	77
Equivalentes de niacina	4.3	mg	
Triptofano/60	3.5	mg	77
Vitamina B6	0.07	mg	77
Vitamina B12	0.95	µg	77
Vitamina C	0	mg	
Folatos	8.1	µg	77
Minerais			
Cinza	3.40	g	77
Sódio (Na)	1480	mg	77
Potássio (K)	36	mg	77
Cálcio (Ca)	33	mg	77
Fósforo (P)	120	mg	77
Magnésio (Mg)	23	mg	77
Ferro (Fe)	0.2	mg	77
Zinco (Zn)	0.8	mg	77

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama
µg	micrograma

Referências

Id_pt	Referências
77	Bandarra, NM; Calhau, MA; Oliveira, L; Ramos, M; Dias, MG; Bártolo, H; Faria, MR; Fonseca, MC; Gonçalves, J; Batista, I; Nunes, ML. (2005) Composição e valor nutricional dos produtos da pesca mais consumidos em Portugal. INIAP/IPIMAR, INSA, FCT.