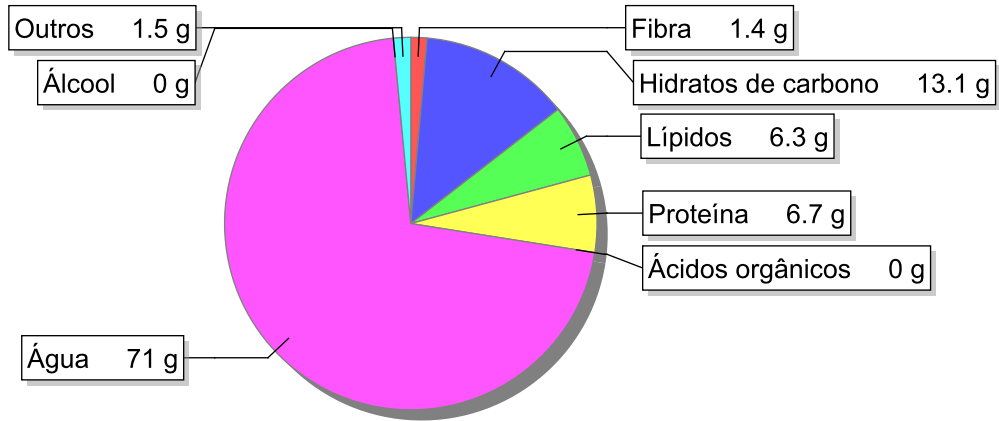


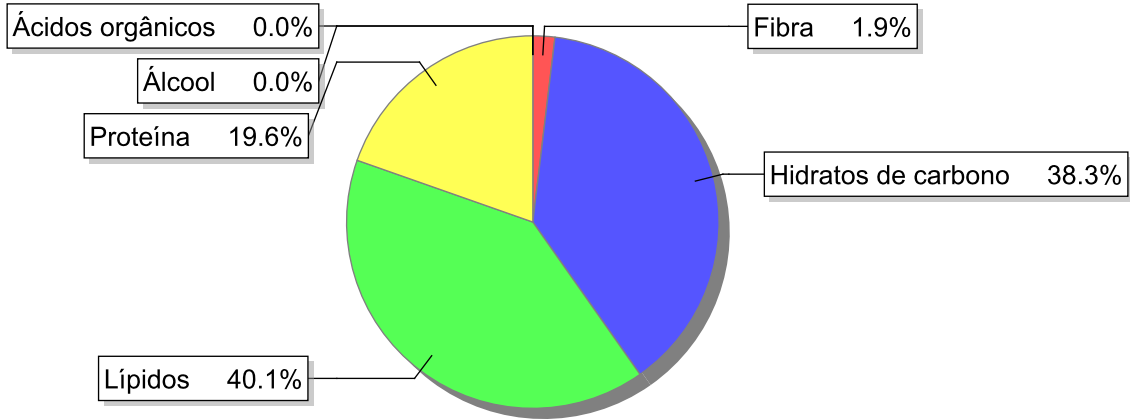
Detalhe alimento

Nome: Bacalhau à Gomes de Sá
Grupo: Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
SubGrupo: Peixe
Parte Edível: 100%
Código: IS810
Código FoodEX2: A03XQ

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	139	kcal	
Energia	581	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	4.6	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.6	g	
Ácido linoleico	0.4	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1.5	g	
Sacarose	0.6	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.2	g	
Amido	11.4	g	
Sal	1.3	g	
Fibra	1.4	g	
Proteína	6.7	g	
Álcool	0	g	
Água	71	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	39	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	14	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	1	µg	
a-tocoferol	1.2	mg	
Tiamina	0.13	mg	
Riboflavina	0.06	mg	
Niacina	1	mg	
Equivalentes de niacina	2.4	mg	
Triptofano/60	1.4	mg	
Vitamina B6	0.26	mg	
Vitamina B12	0.26	µg	
Vitamina C	7	mg	
Folatos	17	µg	
Minerais			
Cinza	1.50	g	
Sódio (Na)	530	mg	
Potássio (K)	280	mg	
Cálcio (Ca)	23	mg	
Fósforo (P)	68	mg	
Magnésio (Mg)	16	mg	
Ferro (Fe)	0.4	mg	
Zinco (Zn)	0.5	mg	

Legenda

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

Referências