

Detalhe alimento

**Nome:** Anchova, conserva em óleo, escurrido

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

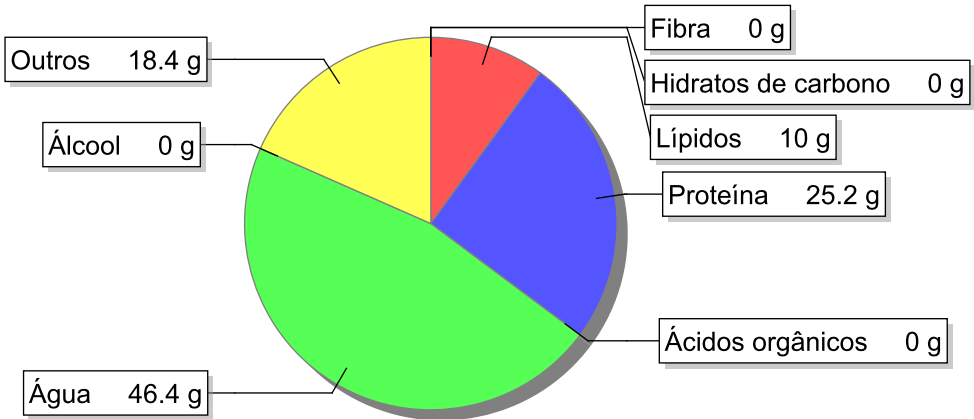
**SubGrupo:** Peixe

**Parte Edível:** 100%

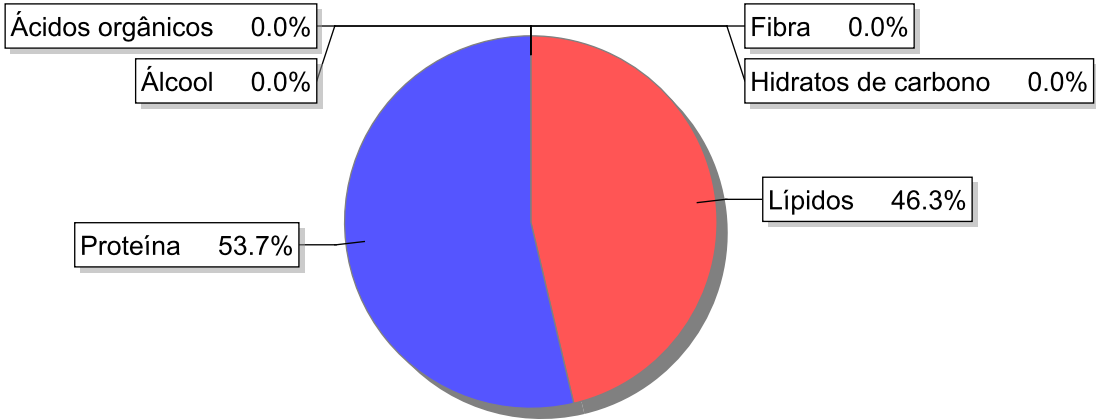
**Código:**

**Código FoodEX2:** A0FCA

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	191	kcal	
Energia	798	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	5.3	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.8	g	
Ácido linoleico	1.76	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.5	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	9.8	g	
Fibra	0	g	
Proteína	25.2	g	
Álcool	0	g	
Água	46.4	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	63	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	57	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	3	µg	
a-tocoferol	0.6	mg	
Tiamina	0.02	mg	
Riboflavina	0.1	mg	
Niacina	3.8	mg	
Equivalentes de niacina	8.5	mg	
Triptofano/60	0	mg	
Vitamina B6	0.51	mg	
Vitamina B12	11	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	18	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	11.6	g	
Sódio (Na)	3930	mg	
Potássio (K)	230	mg	
Cálcio (Ca)	300	mg	
Fósforo (P)	300	mg	
Magnésio (Mg)	56	mg	
Ferro (Fe)	4.1	mg	
Zinco (Zn)	3	mg	

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama
µg	micrograma
µg-BCE	beta-carotene equivalent

Referências