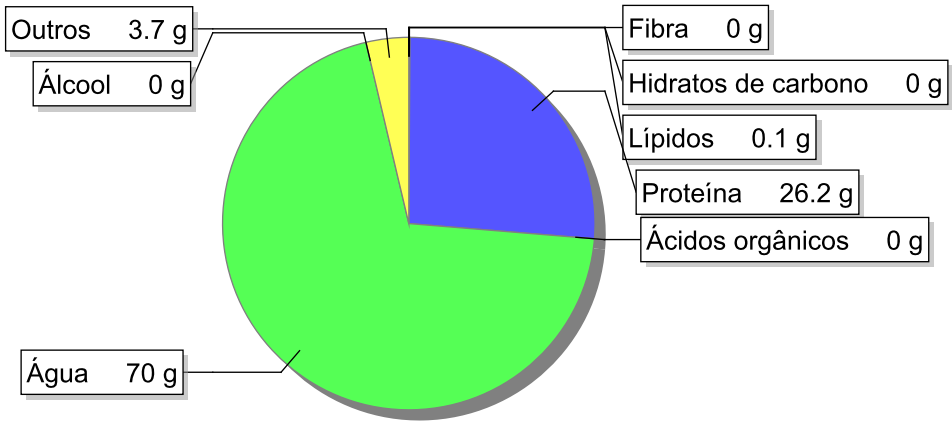


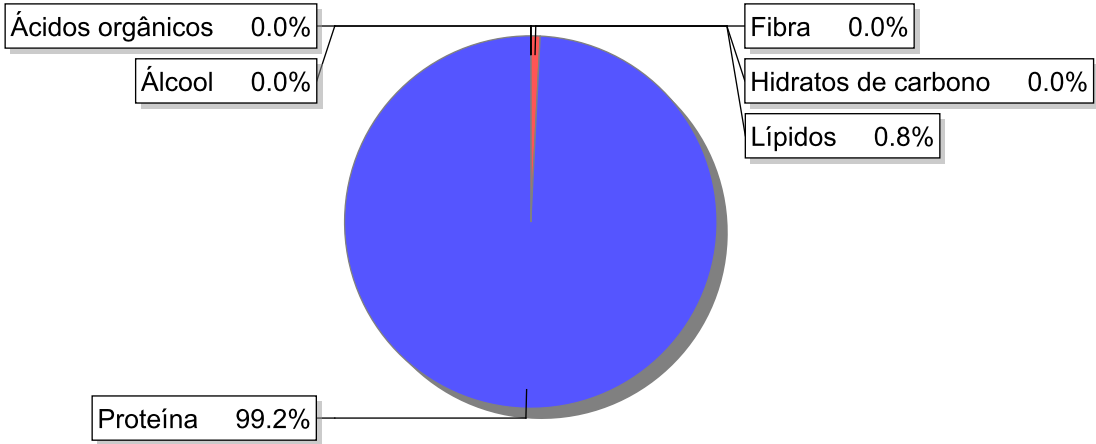
Detalhe alimento

Nome: Bacalhau cozido
Grupo: Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
SubGrupo: Peixe
Parte Edível: 100%
Código: IS805
Código FoodEX2: A0FCB

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	106	kcal	
Energia	449	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	
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	3.1	g	
Fibra	0	g	
Proteína	26.2	g	77
Álcool	0	g	
Água	70	g	77
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	72	mg	77
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	3	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.4	µg	77
a-tocoferol	0.28	mg	77
Tiamina	0.02	mg	77
Riboflavina	0.09	mg	77
Niacina	0.28	mg	77
Equivalentes de niacina	5.2	mg	
Triptofano/60	4.9	mg	77
Vitamina B6	0.06	mg	77
Vitamina B12	0.35	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	5.7	µg	77
Minerais			
Cinza	3.20	g	77
Sódio (Na)	1230	mg	77
Potássio (K)	21	mg	77
Cálcio (Ca)	46	mg	77
Fósforo (P)	100	mg	77
Magnésio (Mg)	31	mg	77
Ferro (Fe)	0.6	mg	77
Zinco (Zn)	1.1	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.