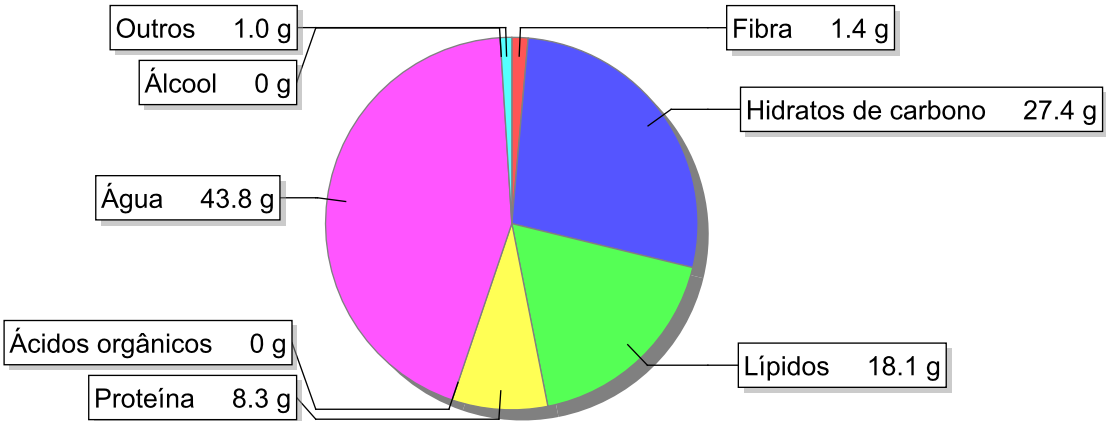


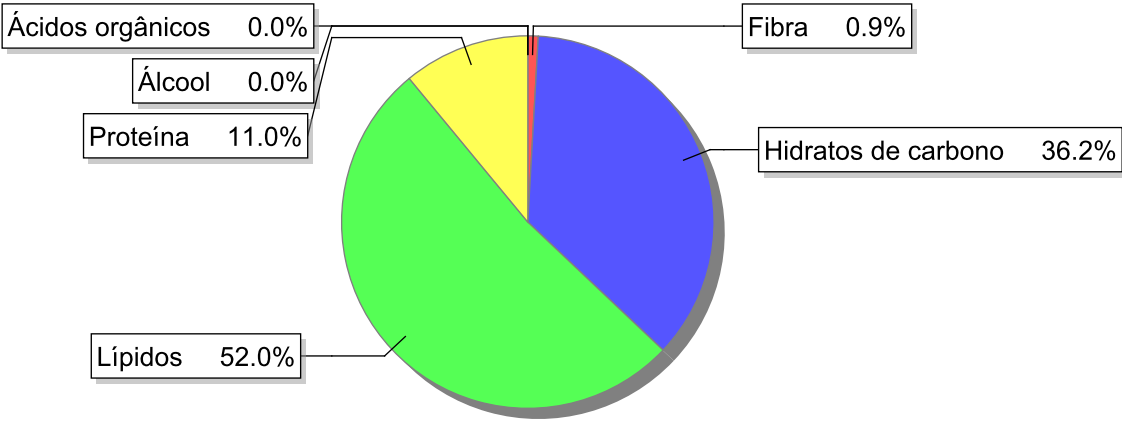
Detalhe alimento

Nome: Alheira crua
Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça
SubGrupo: Charcutaria e salsicharia
Parte Edível: 97%
Código: IS338
Código FoodEX2: A024Q

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	309	kcal	
Energia	1290	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	5.2	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	6.6	g	
Ácidos gordos polinsaturados	4.1	g	
Ácido linoleico	3.7	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	26.4	g	
Sal	1.7	g	
Fibra	1.4	g	
Proteína	8.3	g	57
Álcool	0	g	
Água	43.8	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	32	mg	57
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	57
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.3	mg	
Tiamina	0.02	mg	57
Riboflavina	0.07	mg	57
Niacina	2.4	mg	57
Equivalentes de niacina	3.7	mg	
Triptofano/60	1.3	mg	
Vitamina B6	0.03	mg	
Vitamina B12	1	µg	
Vitamina C	0	mg	57
Folatos	1	µg	
Minerais			
Cinza	2.40	g	
Sódio (Na)	670	mg	57
Potássio (K)	86	mg	57
Cálcio (Ca)	19	mg	57
Fósforo (P)	52	mg	57
Magnésio (Mg)	16	mg	57
Ferro (Fe)	0.3	mg	57
Zinco (Zn)	1.1	mg	57

Legenda

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

Referências

Id_pt**Referências**

57 PIABAD (1993) Programa do Instituto de Alimentação Becel para análise de dietas: programa profissional para computadores pessoais. Lisboa: IAB