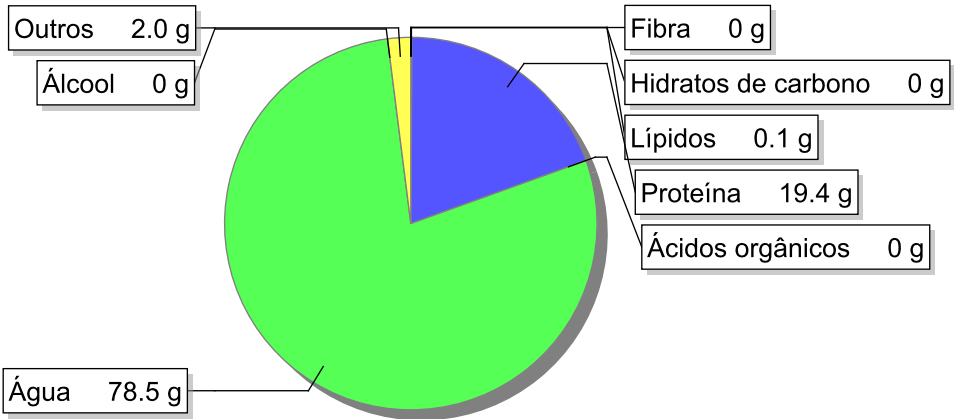


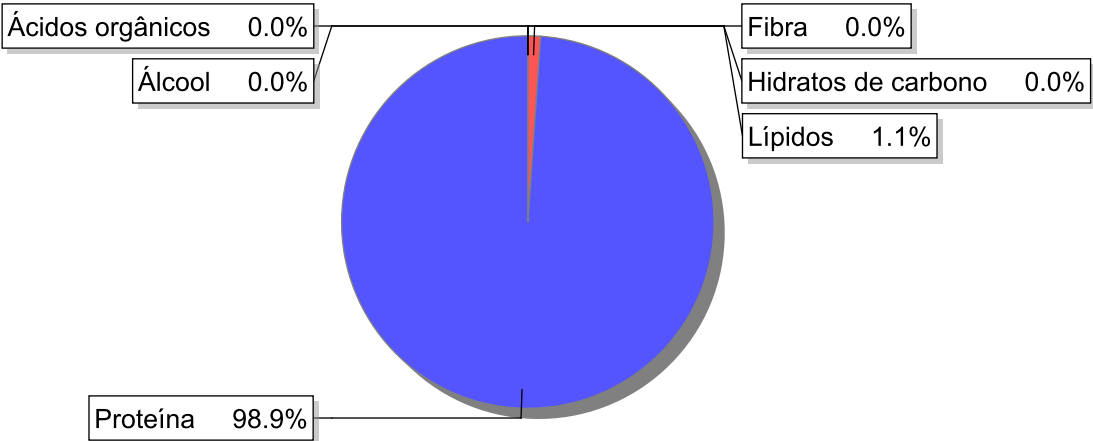
Detalhe alimento

Nome: Abrótea cozida
Grupo: Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
SubGrupo: Peixe
Parte Edível: 100%
Código: IS801
Código FoodEX2: A02BT

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	79	kcal	
Energia	334	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	
Ácido linoleico	0	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	77
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.9	g	
Fibra	0	g	
Proteína	19.4	g	
Álcool	0	g	
Água	78.5	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	26	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	1	µg	77
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.4	µg	
a-tocoferol	0.04	mg	
Tiamina	0.03	mg	
Riboflavina	0.02	mg	
Niacina	0.47	mg	
Equivalentes de niacina	4.1	mg	
Triptofano/60	3.6	mg	
Vitamina B6	0.05	mg	
Vitamina B12	0.4	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	12	µg	
Minerais			
Cinza	2.00	g	77
Sódio (Na)	360	mg	
Potássio (K)	360	mg	
Cálcio (Ca)	13	mg	
Fósforo (P)	270	mg	
Magnésio (Mg)	36	mg	
Ferro (Fe)	0.2	mg	
Zinco (Zn)	0.6	mg	

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.