

Detalhe alimento

Nome: Cantarilho (Redfish) cozido

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

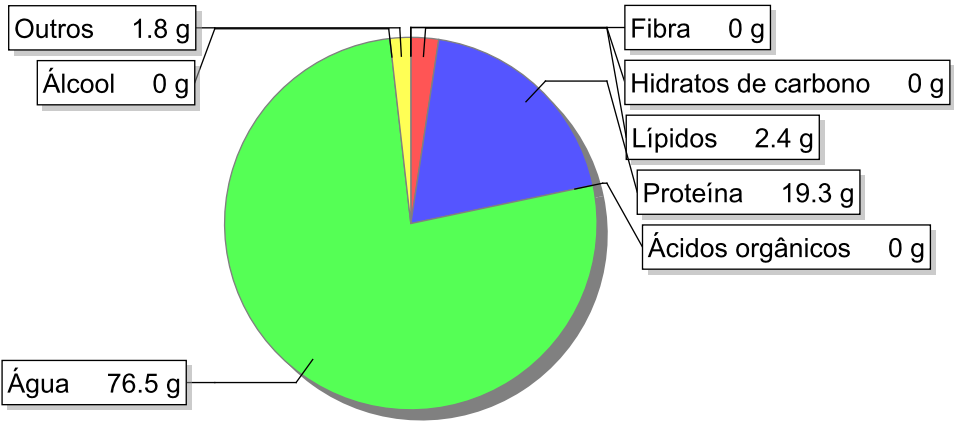
SubGrupo: Peixe

Parte Edível: 100%

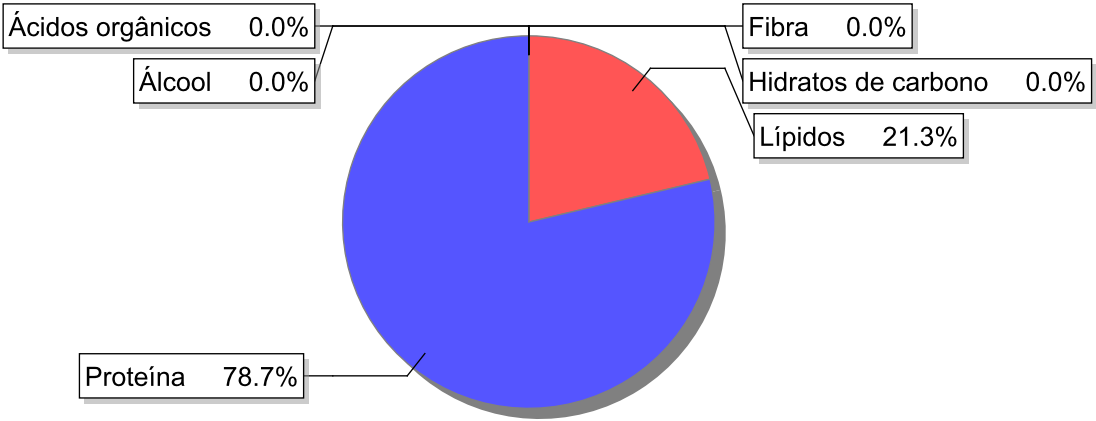
Código: IS903

Código FoodEX2: A02AN

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	99	kcal	
Energia	417	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.5	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.9	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	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.9	g	
Fibra	0	g	
Proteína	19.3	g	
Álcool	0	g	
Água	76.5	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	46	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	18	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	2.3	µg	
a-tocoferol	1.3	mg	
Tiamina	0.11	mg	
Riboflavina	0.1	mg	
Niacina	2.8	mg	
Equivalentes de niacina	6.4	mg	
Triptofano/60	3.6	mg	
Vitamina B6	0.14	mg	
Vitamina B12	2	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	5.9	µg	
Minerais			
Cinza	1.80	g	
Sódio (Na)	340	mg	
Potássio (K)	290	mg	
Cálcio (Ca)	14	mg	
Fósforo (P)	200	mg	
Magnésio (Mg)	39	mg	
Ferro (Fe)	0.7	mg	
Zinco (Zn)	0.7	mg	

Legenda

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

Referências