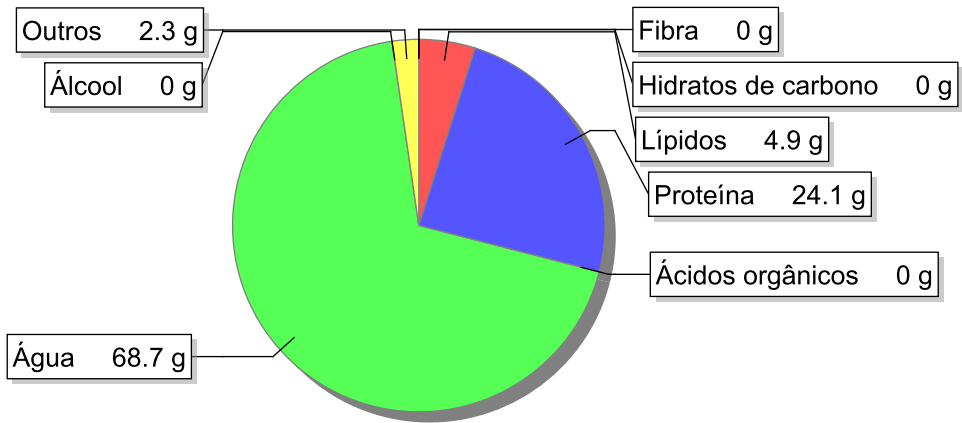


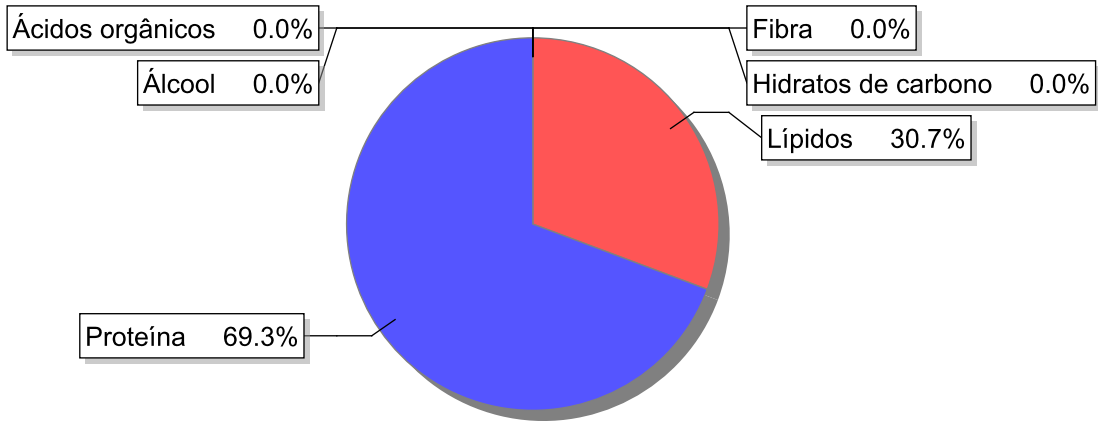
Detalhe alimento

Nome:	Atum fresco cru
Grupo:	Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
SubGrupo:	Peixe
Parte Edível:	100%
Código:	IS811
Código FoodEX2:	A02DX

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
<b>Valor Energético</b>			
Energia	141	kcal	
Energia	591	kJ	
<b>Macroconstituintes</b>			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.7	g	77
Ácidos gordos monoinsaturados	1.7	g	77
Ácidos gordos polinsaturados	0.8	g	77
Ácido linoleico	0.1	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	0.1	g	
Fibra	0	g	
Proteína	24.1	g	77
Álcool	0	g	
Água	68.7	g	77
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	30	mg	77
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	11	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	4.2	µg	77
a-tocoferol	0.64	mg	77
Tiamina	0.1	mg	77
Riboflavina	0.05	mg	77
Niacina	10	mg	77
Equivalentes de niacina	15	mg	
Triptofano/60	4.6	mg	77
Vitamina B6	0.56	mg	77
Vitamina B12	2.4	µg	77
Vitamina C	0	mg	
Folatos	8.3	µg	77
<b>Minerais</b>			
Cinza	1.50	g	77
Sódio (Na)	45	mg	77
Potássio (K)	360	mg	77
Cálcio (Ca)	4	mg	
Fósforo (P)	260	mg	77
Magnésio (Mg)	37	mg	77
Ferro (Fe)	2.2	mg	77
Zinco (Zn)	1.5	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.