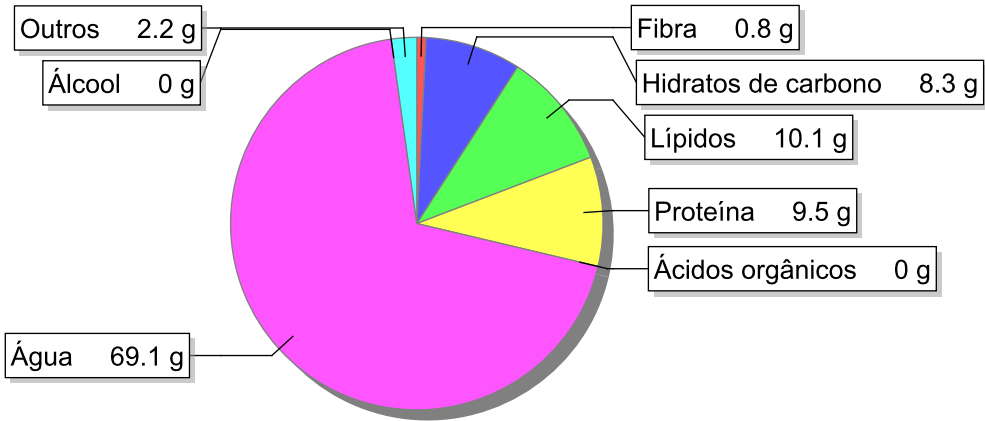


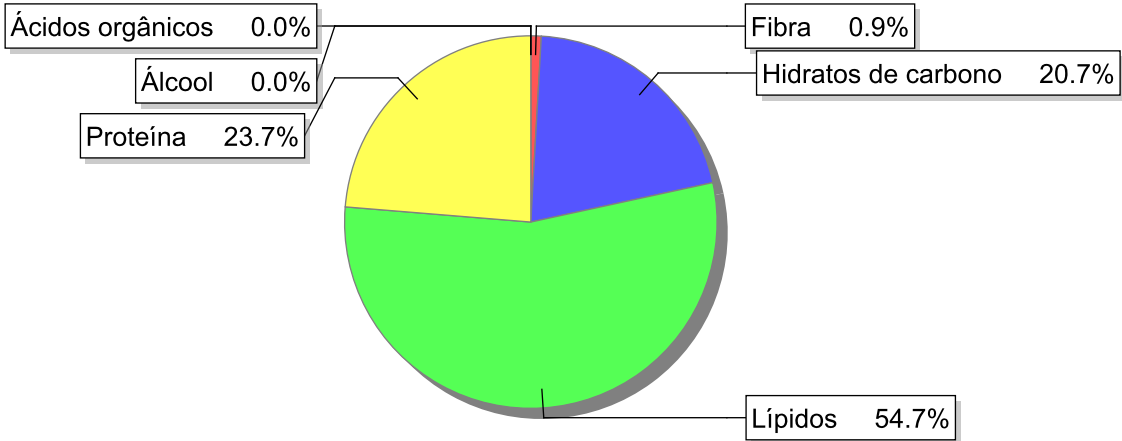
Detalhe alimento

**Nome:** Bacalhau à Brás  
**Grupo:** Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados  
**SubGrupo:** Peixe  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** IS809  
**Código FoodEX2:** A03XQ

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	164	kcal	
Energia	683	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.5	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	3.8	g	
Ácidos gordos polinsaturados	4.2	g	
Ácido linoleico	4.13	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.8	g	
Sacarose	0.3	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.1	g	
Amido	7.4	g	
Sal	1.4	g	
Fibra	0.8	g	
Proteína	9.5	g	
Álcool	0	g	
Água	69.1	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	84	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	32	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	1.5	µg	
a-tocoferol	4.37	mg	
Tiamina	0.11	mg	
Riboflavina	0.09	mg	
Niacina	0.85	mg	
Equivalentes de niacina	2.94	mg	
Triptofano/60	2.03	mg	
Vitamina B6	0.26	mg	
Vitamina B12	0.44	µg	
Vitamina C	6	mg	
Folatos	20	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	1.89	g	
Sódio (Na)	540	mg	
Potássio (K)	240	mg	
Cálcio (Ca)	26	mg	
Fósforo (P)	86	mg	
Magnésio (Mg)	16	mg	
Ferro (Fe)	0.5	mg	
Zinco (Zn)	0.6	mg	

## Legenda

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

Referências