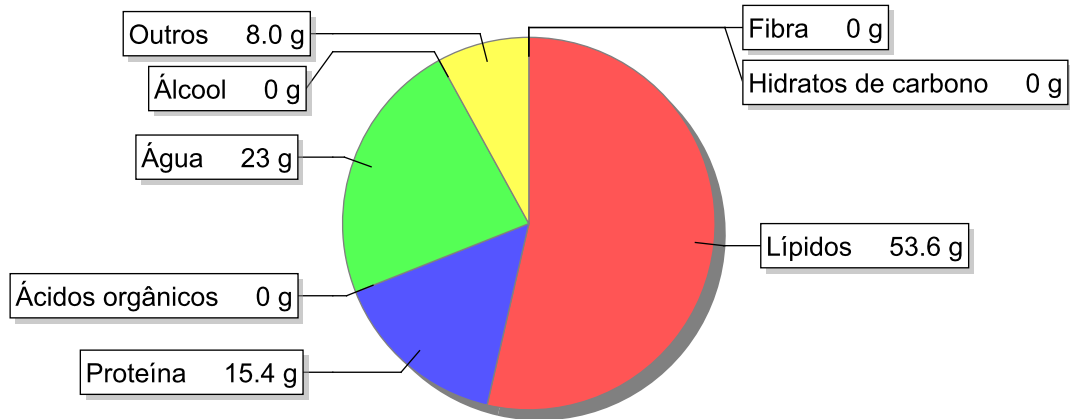


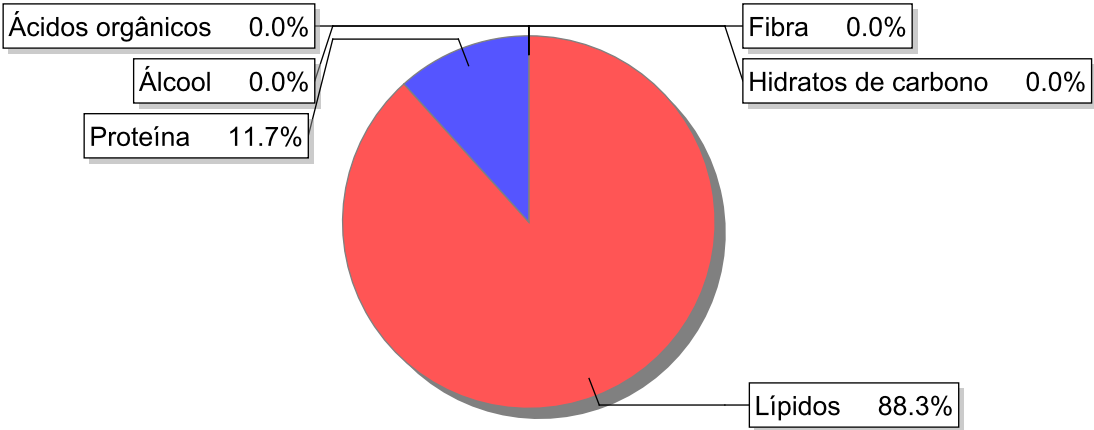
Detalhe alimento

**Nome:** Chouriço de carne de porco, gordo, cru  
**Grupo:** Carne e Derivados, Criação e Caça  
**SubGrupo:** Charcutaria e salsicharia  
**Parte Edível:** 93%  
**Código:** IS342  
**Código FoodEX2:** A025C

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	544	kcal	
Energia	2250	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	18.5	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	21.2	g	
Ácidos gordos polinsaturados	6.2	g	
Ácido linoleico	5.3	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.2	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	57
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	6.6	g	
Fibra	0	g	57
Proteína	15.4	g	57
Álcool	0	g	
Água	23	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	96	mg	57
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	57
Caroteno	0	µg	57
Vitamina D	0	µg	57
a-tocoferol	0.2	mg	
Tiamina	0.38	mg	57
Riboflavina	0.19	mg	57
Niacina	4	mg	57
Equivalentes de niacina	9.2	mg	
Triptofano/60	5.2	mg	
Vitamina B6	0.27	mg	
Vitamina B12	1.7	µg	
Vitamina C	0	mg	57
Folatos	1	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	7.70	g	
Sódio (Na)	2630	mg	
Potássio (K)	370	mg	57
Cálcio (Ca)	23	mg	57
Fósforo (P)	200	mg	57
Magnésio (Mg)	21	mg	57
Ferro (Fe)	2.5	mg	57
Zinco (Zn)	3.1	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