

Detalhe alimento

Nome: Bife de espadarte cozinhado com azeite e com vinho

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

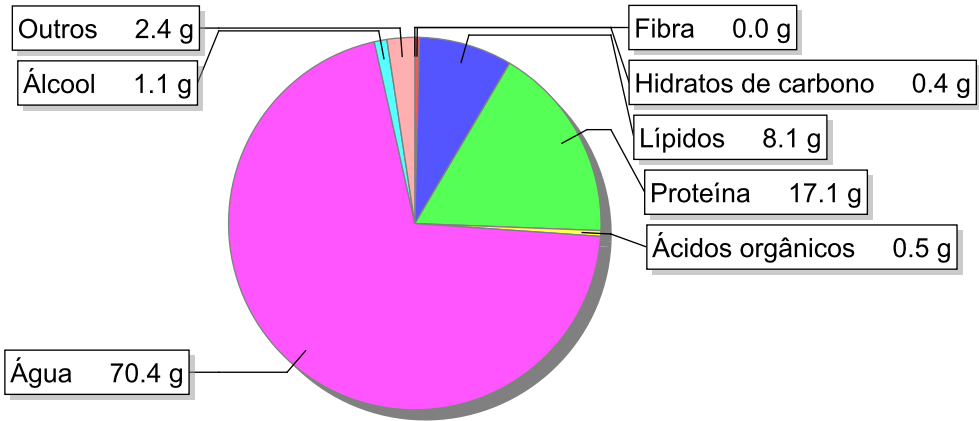
SubGrupo: Peixe

Parte Edível: 100%

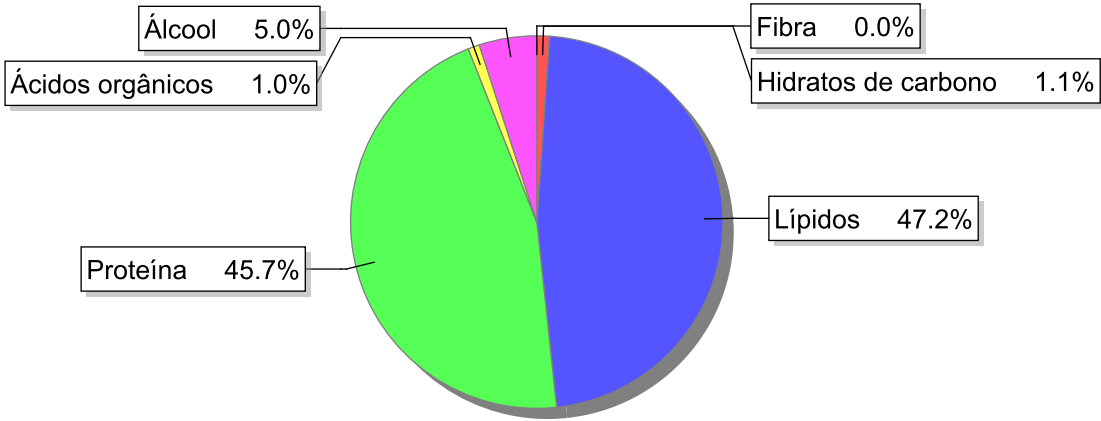
Código: IS836

Código FoodEX2: A07Y0

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	152	kcal	
Energia	636	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.4	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	5.3	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.8	g	
Ácido linoleico	0.335	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.2	g	
Sacarose	0.0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0.2	g	
Sal	0.9	g	
Fibra	0.0	g	
Proteína	17.1	g	
Álcool	1.1	g	
Água	70.4	g	
Ácidos orgânicos	0.5	g	
Colesterol	43	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	1.1	µg	
a-tocoferol	0.83	mg	
Tiamina	0.1	mg	
Riboflavina	0.04	mg	
Niacina	3.5	mg	
Equivalentes de niacina	7.08	mg	
Triptofano/60	3.16	mg	
Vitamina B6	0.41	mg	
Vitamina B12	1.2	µg	
Vitamina C	0.2	mg	
Folatos	11	µg	
Minerais			
Cinza	2.01	g	
Sódio (Na)	350	mg	
Potássio (K)	340	mg	
Cálcio (Ca)	7.8	mg	
Fósforo (P)	230	mg	
Magnésio (Mg)	30	mg	
Ferro (Fe)	0.6	mg	
Zinco (Zn)	0.9	mg	

Legenda

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

Referências