

Detalhe alimento

Nome: Chouriço de carne de porco, magro, cozido sem adição de sal

Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça

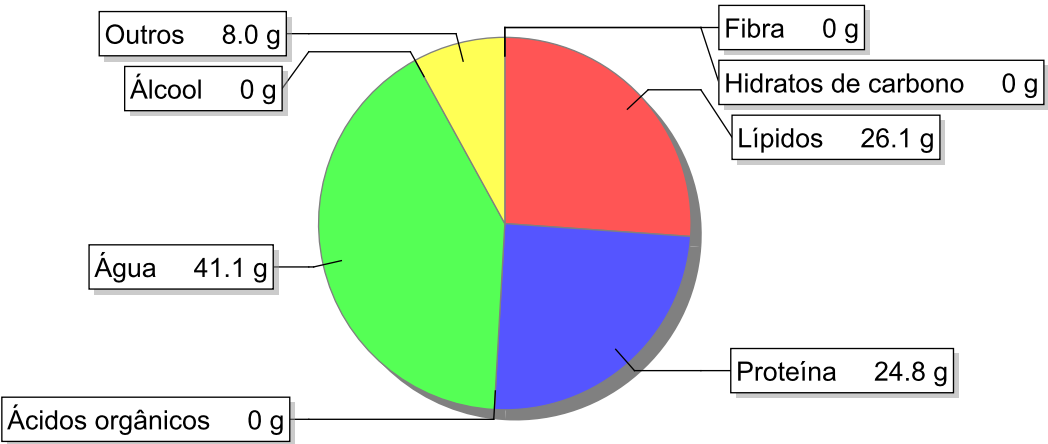
SubGrupo: Charcutaria e salsicharia

Parte Edível: 100%

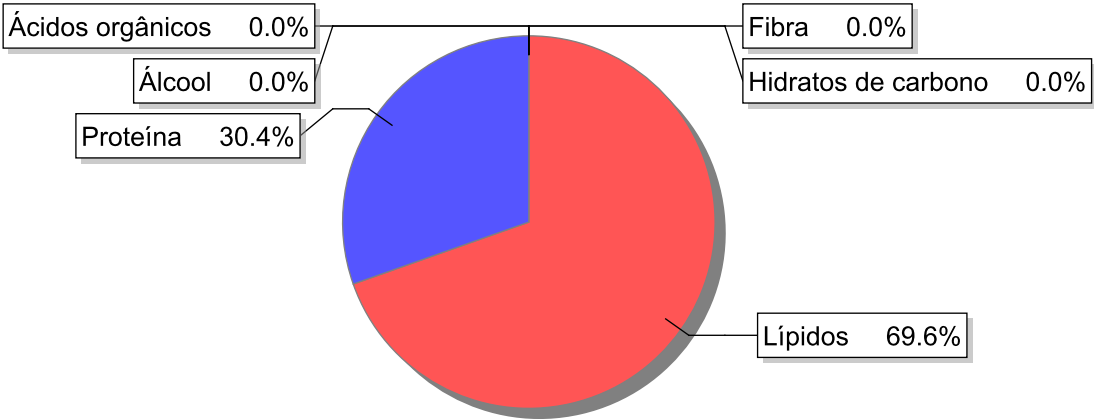
Código: IS343

Código FoodEX2: A025C

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	334	kcal	
Energia	1390	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	9	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	10.3	g	
Ácidos gordos polinsaturados	3	g	
Ácido linoleico	2.6	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	5.2	g	
Fibra	0	g	
Proteína	24.8	g	
Álcool	0	g	
Água	41.1	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	85	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.4	mg	
Tiamina	0.55	mg	
Riboflavina	0.2	mg	
Niacina	4	mg	
Equivalentes de niacina	5.4	mg	
Triptofano/60	1.4	mg	
Vitamina B6	0.3	mg	
Vitamina B12	1.3	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	0.7	µg	
Minerais			
Cinza	8.00	g	
Sódio (Na)	2060	mg	
Potássio (K)	190	mg	
Cálcio (Ca)	32	mg	
Fósforo (P)	280	mg	
Magnésio (Mg)	22	mg	
Ferro (Fe)	2.8	mg	
Zinco (Zn)	3.3	mg	

Legenda

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

Referências