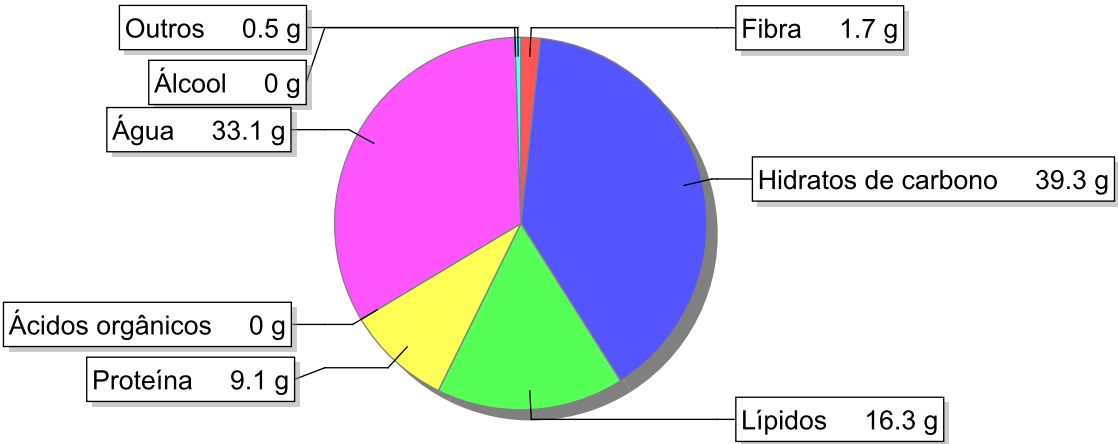


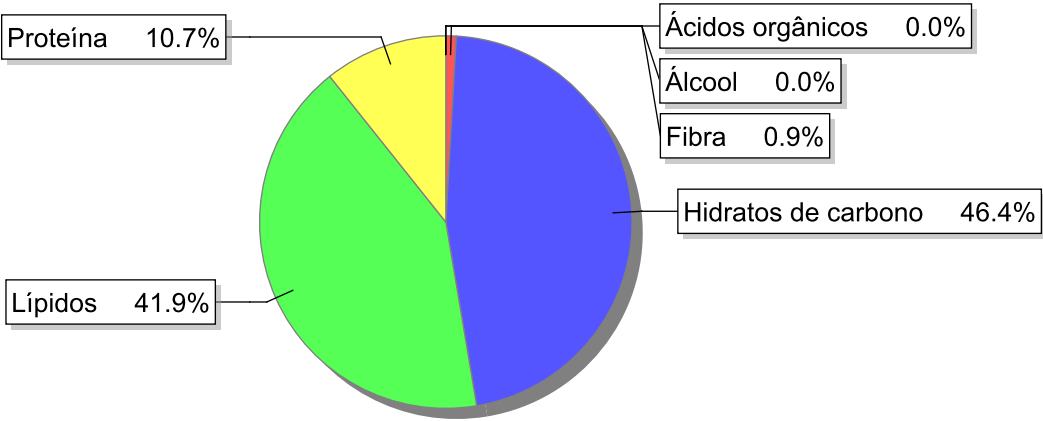
Detalhe alimento

**Nome:** Chamuça  
**Grupo:** Carne e Derivados, Criação e Caça  
**SubGrupo:** Salgados de carne  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** IS369  
**Código FoodEX2:** A040E

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	344	kcal	
Energia	1440	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	7	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	5.5	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.8	g	
Ácido linoleico	1.8	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	1.5	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1.3	g	
Sacarose	0.3	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.1	g	
Amido	37.9	g	
Sal	1.4	g	
Fibra	1.7	g	
Proteína	9.1	g	68
Álcool	0	g	
Água	33.1	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	14	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	40	µg	
Caroteno	8	µg	
Vitamina D	0.1	µg	
a-tocoferol	2.1	mg	
Tiamina	0.1	mg	
Riboflavina	0.06	mg	
Niacina	0.9	mg	
Equivalentes de niacina	2.5	mg	
Triptofano/60	1.6	mg	
Vitamina B6	0.08	mg	
Vitamina B12	0.33	µg	
Vitamina C	4	mg	
Folatos	8.6	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	1.15	g	
Sódio (Na)	550	mg	57
Potássio (K)	200	mg	
Cálcio (Ca)	32	mg	57
Fósforo (P)	110	mg	57
Magnésio (Mg)	25	mg	
Ferro (Fe)	1.4	mg	57
Zinco (Zn)	1.2	mg	

## 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
68	Mano, ML. Meister, MC; Fontes, MR; Lobo, P (1989) - Composição dos Alimentos Cozinhados. Alguns Produtos Servidos em "Snack-bares". Revista Portuguesa de Nutrição, Vol. 1(4), p. 19-24.