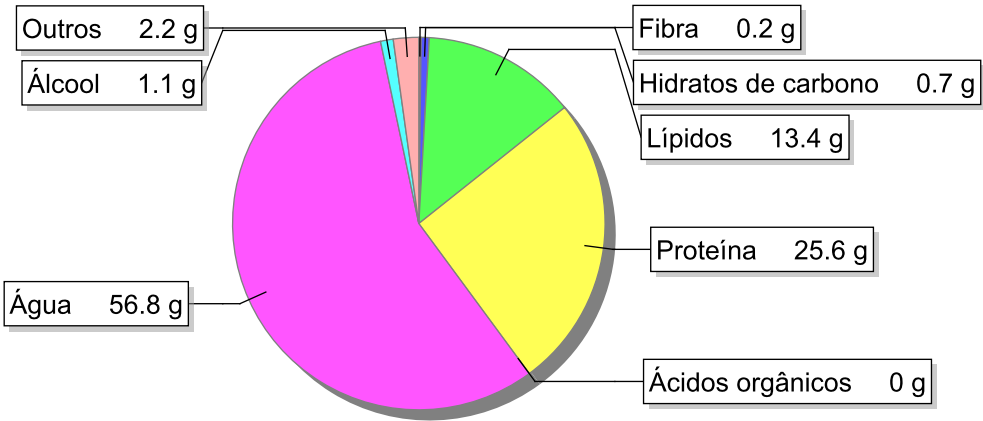


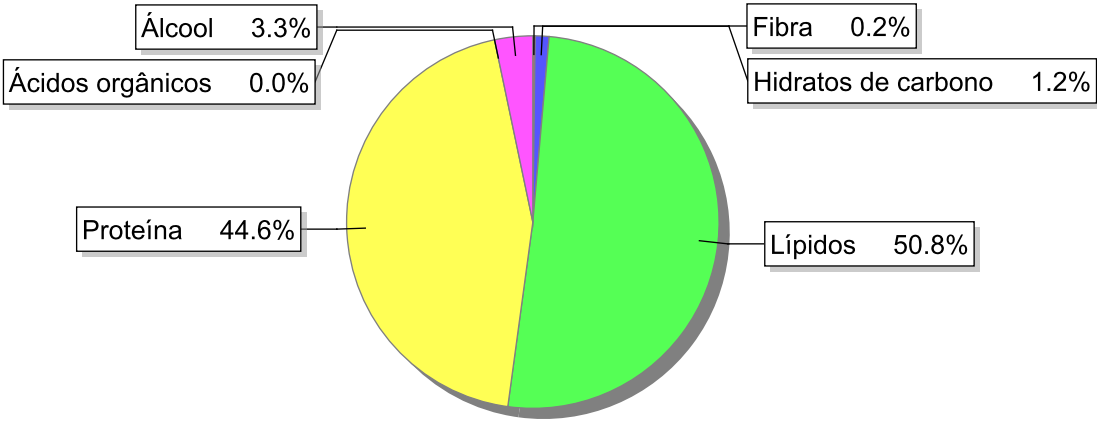
Detalhe alimento

Nome: Codorniz com pele estufada com azeite
Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça
SubGrupo: Criação e caça
Parte Edível: 100%
Código: IS303
Código FoodEX2: A01TB

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	234	kcal	
Energia	976	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	3.4	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	5.6	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2.9	g	
Ácido linoleico	2.29	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.3	g	
Sacarose	0.1	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.1	g	
Amido	0.3	g	
Sal	1.3	g	
Fibra	0.2	g	
Proteína	25.6	g	
Álcool	1.1	g	
Água	56.8	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	71	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	85	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.3	µg	
a-tocoferol	0.47	mg	
Tiamina	0.11	mg	
Riboflavina	0.23	mg	
Niacina	5.4	mg	
Equivalentes de niacina	15.5	mg	
Triptofano/60	6.18	mg	
Vitamina B6	0.45	mg	
Vitamina B12	0.25	µg	
Vitamina C	0.8	mg	
Folatos	5.5	µg	
Minerais			
Cinza	2.32	g	
Sódio (Na)	500	mg	
Potássio (K)	160	mg	
Cálcio (Ca)	17	mg	
Fósforo (P)	190	mg	
Magnésio (Mg)	28	mg	
Ferro (Fe)	2.7	mg	
Zinco (Zn)	2.7	mg	

Legenda

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

Referências