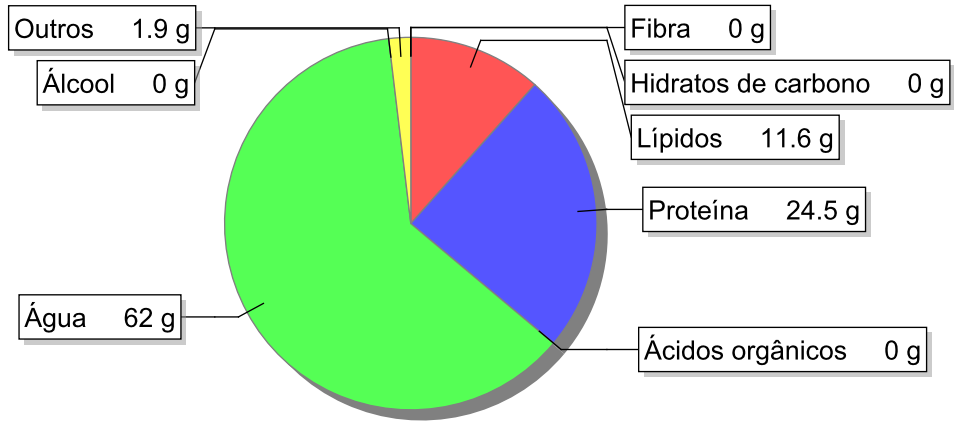


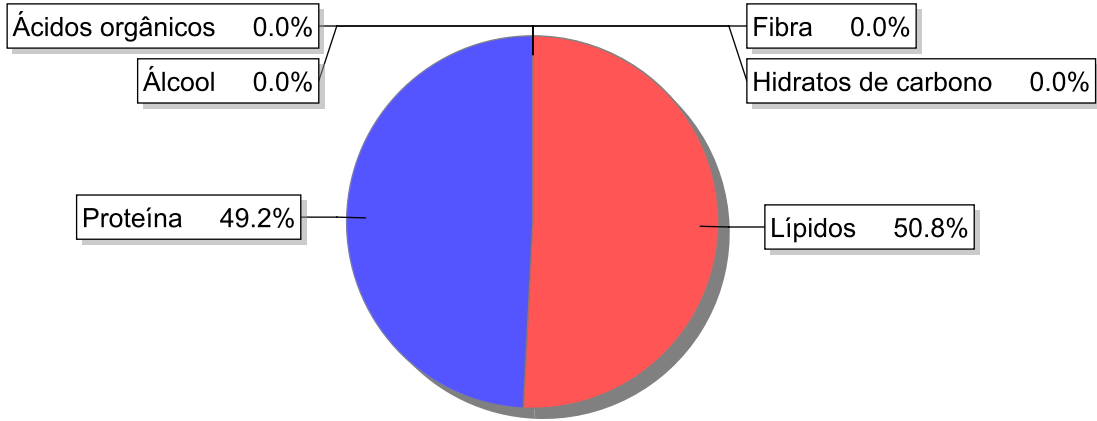
Detalhe alimento

**Nome:** Codorniz com pele grelhada  
**Grupo:** Carne e Derivados, Criação e Caça  
**SubGrupo:** Criação e caça  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** IS304  
**Código FoodEX2:** A01TB

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	202	kcal	
Energia	846	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	3.2	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	4.1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2.9	g	
Ácido linoleico	2.2	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.8	g	
Fibra	0	g	
Proteína	24.5	g	
Álcool	0	g	
Água	62	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	86	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	68	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.7	mg	
Tiamina	0.19	mg	
Riboflavina	0.33	mg	
Niacina	7.7	mg	
Equivalentes de niacina	14	mg	
Triptofano/60	6.1	mg	
Vitamina B6	0.46	mg	
Vitamina B12	0.36	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	6.1	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	1.90	g	
Sódio (Na)	320	mg	
Potássio (K)	170	mg	
Cálcio (Ca)	17	mg	
Fósforo (P)	280	mg	
Magnésio (Mg)	26	mg	
Ferro (Fe)	4.8	mg	
Zinco (Zn)	3.1	mg	

## Legenda

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

Referências