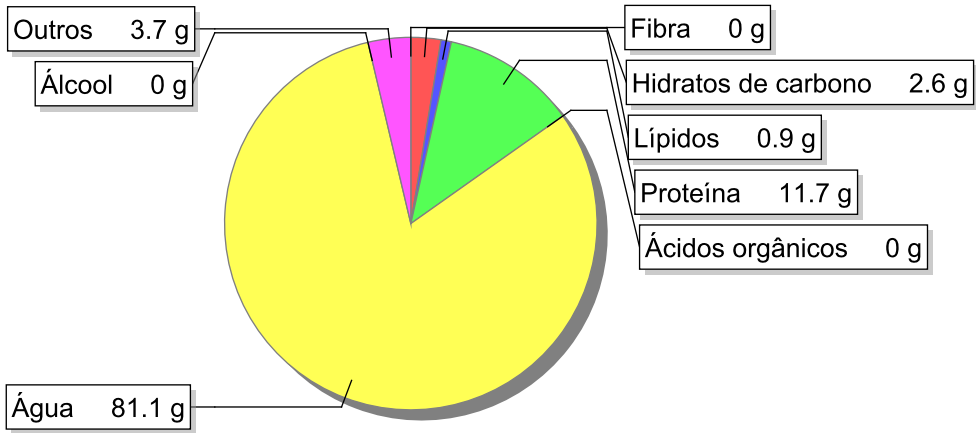


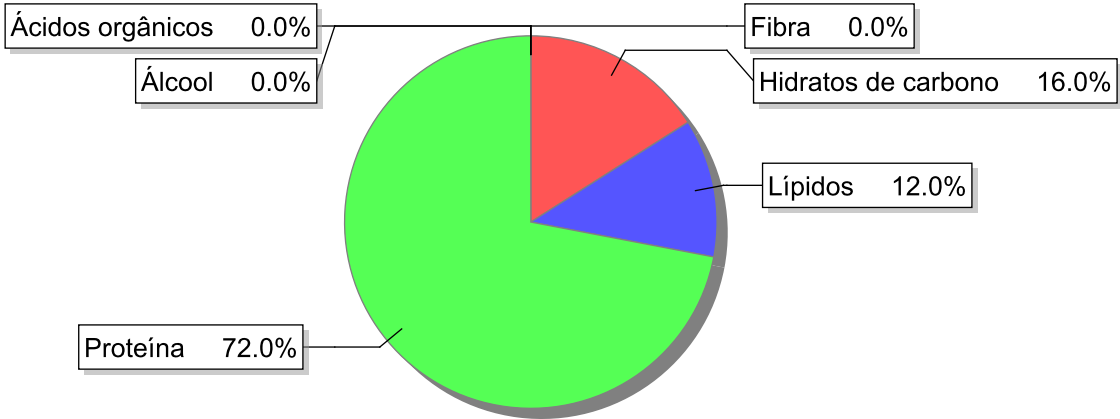
Detalhe alimento

Nome: Amêijoia crua
Grupo: Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
SubGrupo: Moluscos
Parte Edível: 27%
Código: IS907
Código FoodEX2: A02HA

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	65	kcal	
Energia	276	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.2	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.2	g	
Ácido linoleico	0	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	2.6	g	
Sal	0.6	g	
Fibra	0	g	
Proteína	11.7	g	
Álcool	0	g	
Água	81.1	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	44	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	97	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.1	µg	57
a-tocoferol	0.29	mg	57
Tiamina	0.04	mg	57
Riboflavina	0.15	mg	57
Niacina	1.7	mg	57
Equivalentes de niacina	4.2	mg	
Triptofano/60	2.5	mg	77
Vitamina B6	0.04	mg	57
Vitamina B12	37	µg	57
Vitamina C	0	mg	
Folatos	9.5	µg	57
Minerais			
Cinza	1.00	g	77
Sódio (Na)	240	mg	57
Potássio (K)	78	mg	57
Cálcio (Ca)	51	mg	57
Fósforo (P)	180	mg	57
Magnésio (Mg)	100	mg	57
Ferro (Fe)	8.5	mg	57
Zinco (Zn)	2.1	mg	57

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
77	Bandarra, NM; Calhau, MA; Oliveira, L; Ramos, M; Dias, MG; Bártolo, H; Faria, MR; Fonseca, MC; Gonçalves, J; Batista, I; Nunes, ML. (2005) Composição e valor nutricional dos produtos da pesca mais consumidos em Portugal. INIAP/IPIMAR, INSA, FCT.