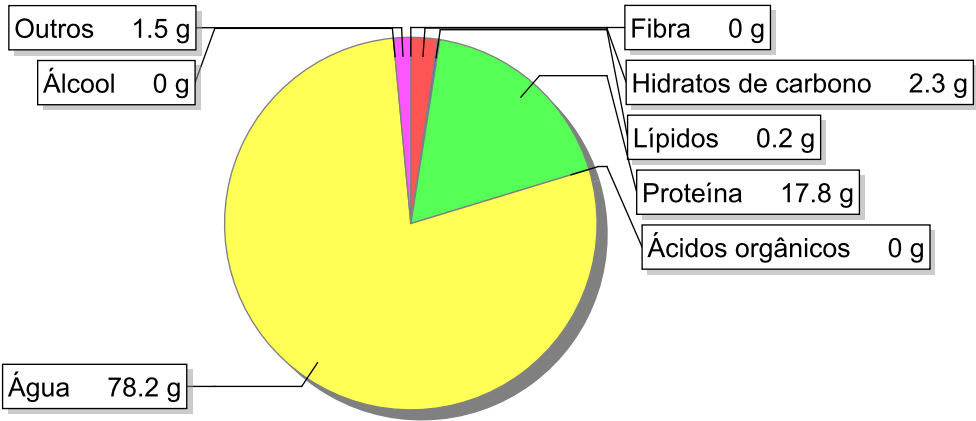


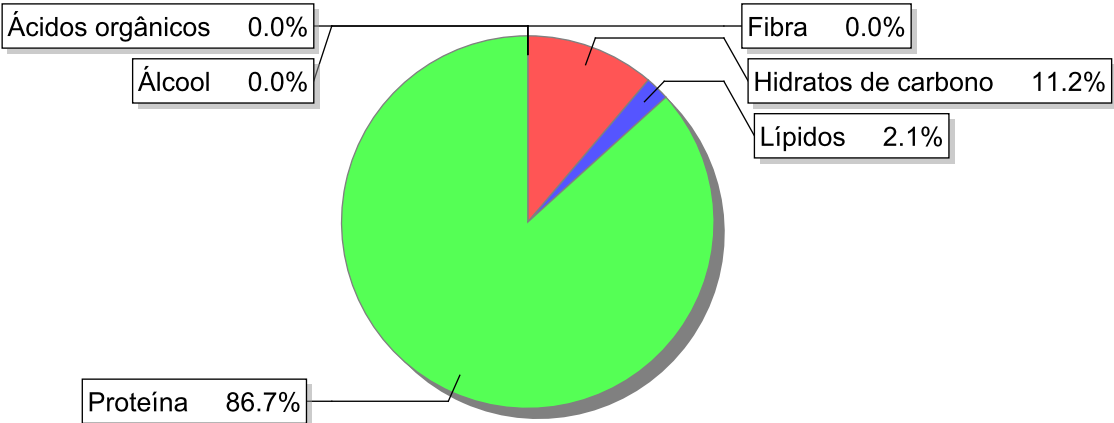
Detalhe alimento

Nome: Búzio cru
Grupo: Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
SubGrupo: Moluscos
Parte Edível: 100%
Código:
Código FoodEX2: A02GX

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	82	kcal	
Energia	349	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	668
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	668
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	668
Ácido linoleico	0.002	g	668

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	2.3	g	
Sal	1	g	
Fibra	0	g	668
Proteína	17.8	g	668
Álcool	0	g	
Água	78.2	g	668
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	110	mg	668
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	3	µg	
Caroteno	19	µg	
Vitamina D	0	µg	668
a-tocoferol	1.8	mg	668
Tiamina	0	mg	
Riboflavina	0.12	mg	668
Niacina	0.9	mg	668
Equivalentes de niacina	3.4	mg	
Triptofano/60	2.5	mg	
Vitamina B6	0.11	mg	668
Vitamina B12	6.5	µg	668
Vitamina C	0	mg	
Folatos	15	µg	668
Minerais			
Cinza	1.5	g	668
Sódio (Na)	380	mg	668
Potássio (K)	160	mg	668
Cálcio (Ca)	60	mg	668
Fósforo (P)	120	mg	668
Magnésio (Mg)	92	mg	668
Ferro (Fe)	1.3	mg	668
Zinco (Zn)	1.2	mg	668

Legenda

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

Referências

Id_pt	Referências
668	Standard Tables of Food Composition in Japan -2015- (Seventh Revised Edition), FoodExplorer