

Detalhe alimento

Nome: Cantarilho (Redfish) assado com cebola, tomate, azeite e bacon

Grupo: Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados

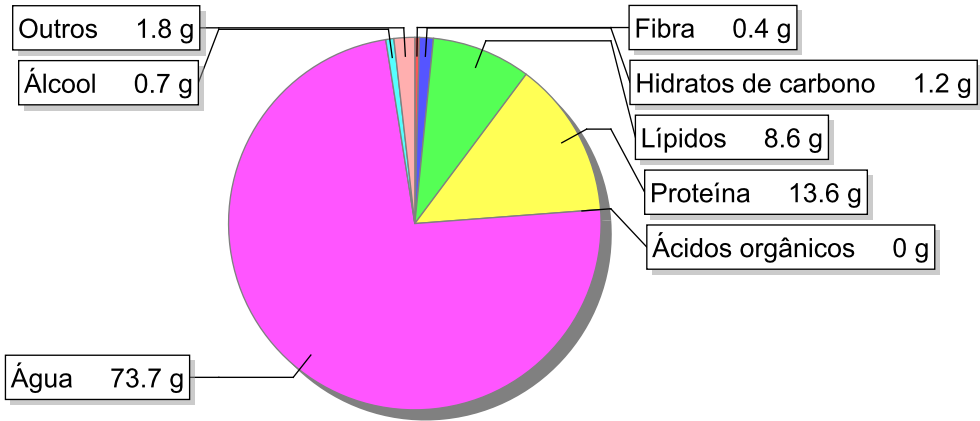
SubGrupo: Peixe

Parte Edível: 100%

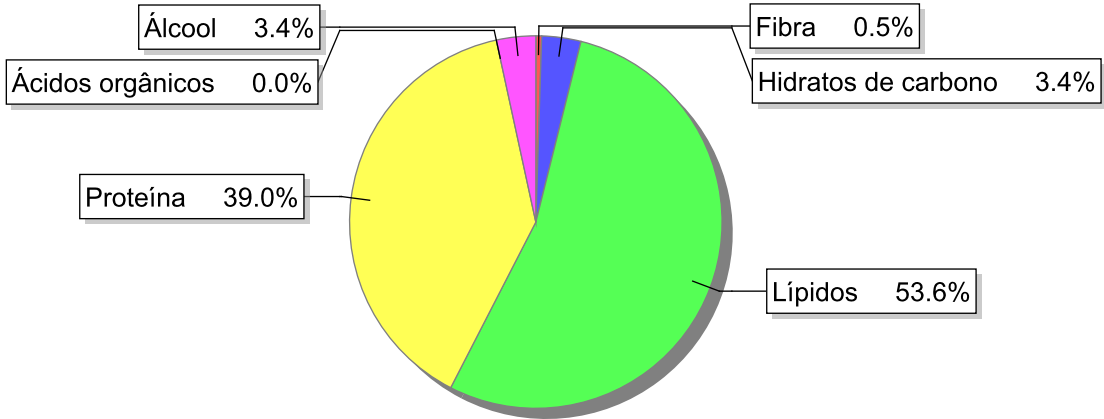
Código: IS904

Código FoodEX2: A03XS

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	142	kcal	
Energia	593	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.5	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	5.3	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1	g	
Ácido linoleico	0.808	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1.1	g	
Sacarose	0.1	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.1	g	
Amido	0.1	g	
Sal	0.9	g	
Fibra	0.4	g	
Proteína	13.6	g	
Álcool	0.7	g	
Água	73.7	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	31	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	32	µg	
Caroteno	106	µg	
Vitamina D	1.4	µg	
a-tocoferol	1.89	mg	
Tiamina	0.1	mg	
Riboflavina	0.06	mg	
Niacina	1.9	mg	
Equivalentes de niacina	4.76	mg	
Triptofano/60	2.52	mg	
Vitamina B6	0.17	mg	
Vitamina B12	1.5	µg	
Vitamina C	3.9	mg	
Folatos	7.2	µg	
Minerais			
Cinza	1.80	g	
Sódio (Na)	360	mg	
Potássio (K)	270	mg	
Cálcio (Ca)	17	mg	
Fósforo (P)	140	mg	
Magnésio (Mg)	25	mg	
Ferro (Fe)	0.6	mg	
Zinco (Zn)	0.5	mg	

Legenda

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

Referências