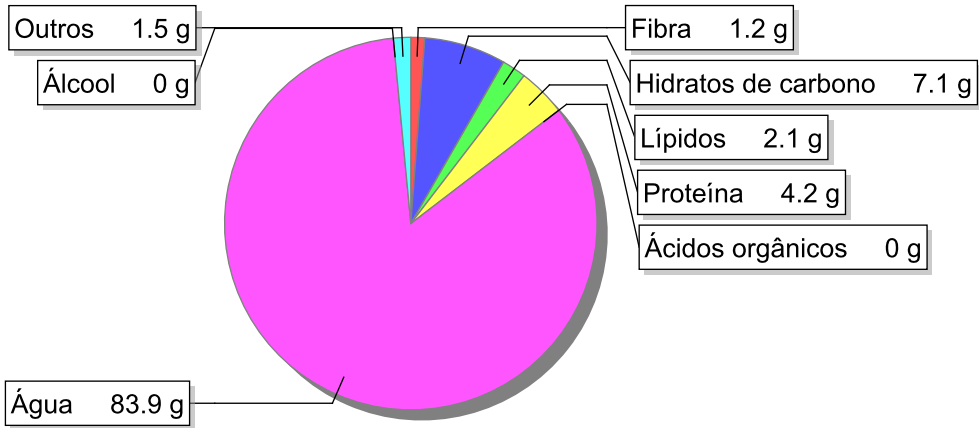


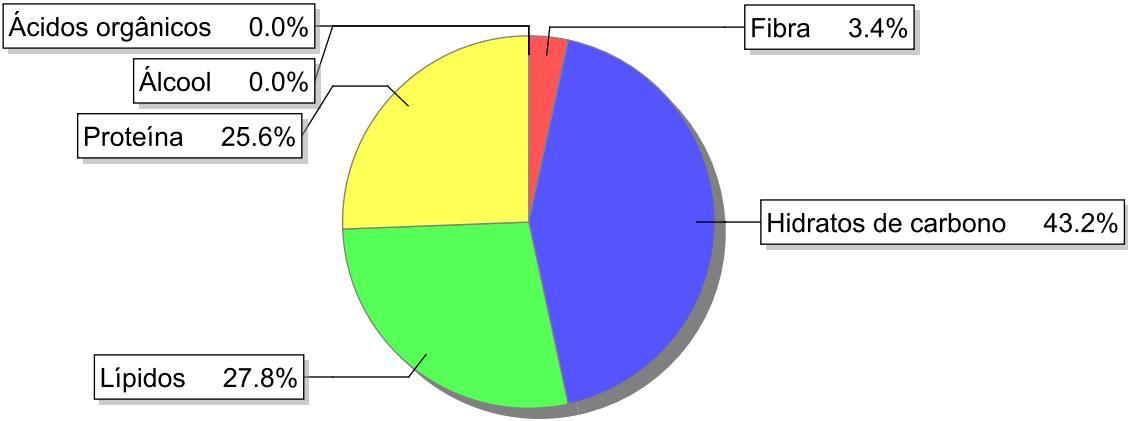
Detalhe alimento

**Nome:** Caldeirada de bacalhau  
**Grupo:** Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados  
**SubGrupo:** Peixe  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** 062-23  
**Código FoodEX2:** A03XQ

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	67	kcal	
Energia	279	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.5	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.7	g	
Ácido linoleico	0.570	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	2	g	
Sacarose	0.3	g	
Lactose	0.0	g	
Oligossacáridos	0.2	g	
Amido	5	g	
Sal	0.9	g	
Fibra	1.2	g	
Proteína	4.2	g	
Álcool	0	g	
Água	83.9	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	8	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	56	µg	
Caroteno	254	µg	
Vitamina D	0.7	µg	
a-tocoferol	0.54	mg	
Tiamina	0.1	mg	
Riboflavina	0.03	mg	
Niacina	0.83	mg	
Equivalentes de niacina	1.61	mg	
Triptofano/60	0.77	mg	
Vitamina B6	0.23	mg	
Vitamina B12	0.15	µg	
Vitamina C	17.4	mg	
Folatos	21	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	1.33	g	
Sódio (Na)	350	mg	
Potássio (K)	250	mg	
Cálcio (Ca)	17	mg	
Fósforo (P)	42	mg	
Magnésio (Mg)	14	mg	
Ferro (Fe)	0.4	mg	
Zinco (Zn)	0.3	mg	

## Legenda

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

Referências