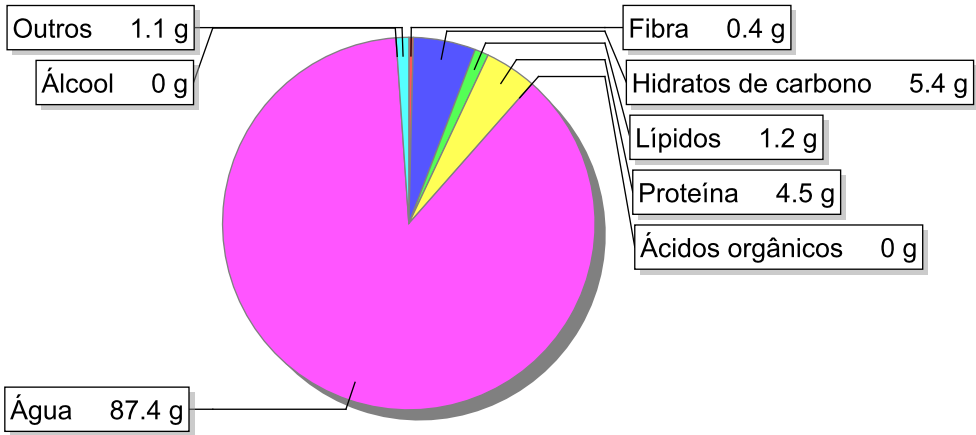


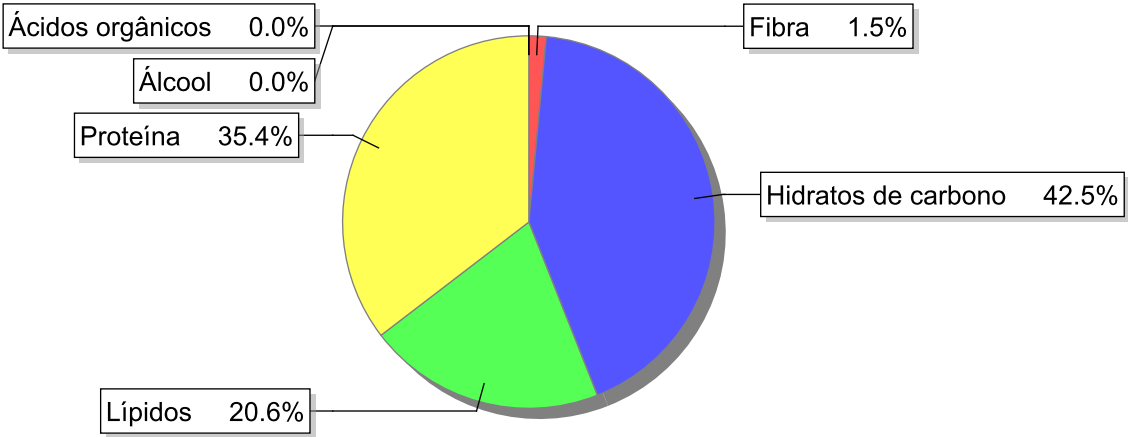
Detalhe alimento

Nome: Açorda de marisco
Grupo: Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
SubGrupo:
Parte Edível: 100%
Código: 009-9
Código FoodEX2: A16FF

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	51	kcal	
Energia	216	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.2	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.5	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.2	g	
Ácido linoleico	0.167	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.2	g	
Sacarose	0.0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	5.2	g	
Sal	0.4	g	
Fibra	0.4	g	
Proteína	4.5	g	
Álcool	0	g	
Água	87.4	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	32	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	15	µg	
Caroteno	5	µg	
Vitamina D	0.1	µg	
a-tocoferol	0.23	mg	
Tiamina	0.02	mg	
Riboflavina	0.05	mg	
Niacina	0.58	mg	
Equivalentes de niacina	1.58	mg	
Triptofano/60	1	mg	
Vitamina B6	0.03	mg	
Vitamina B12	6.9	µg	
Vitamina C	0.6	mg	
Folatos	7.3	µg	
Minerais			
Cinza	0.817	g	
Sódio (Na)	170	mg	
Potássio (K)	47	mg	
Cálcio (Ca)	23	mg	
Fósforo (P)	61	mg	
Magnésio (Mg)	20	mg	
Ferro (Fe)	1.7	mg	
Zinco (Zn)	0.4	mg	

Legenda

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

Referências