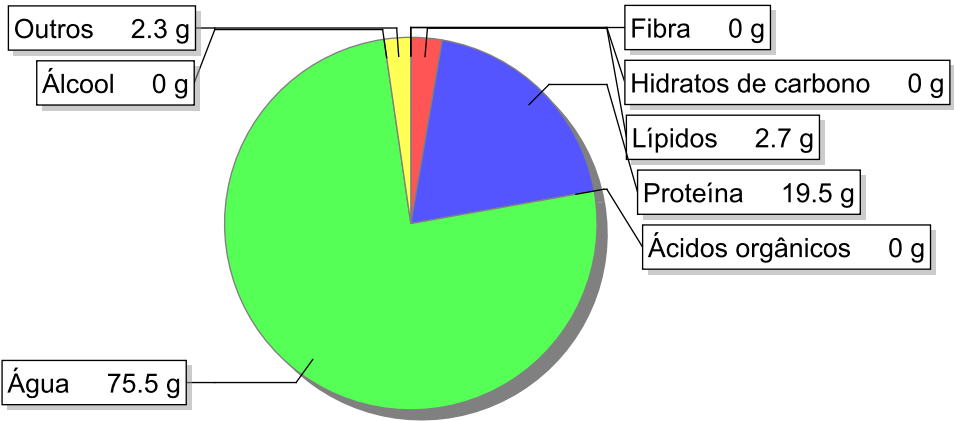


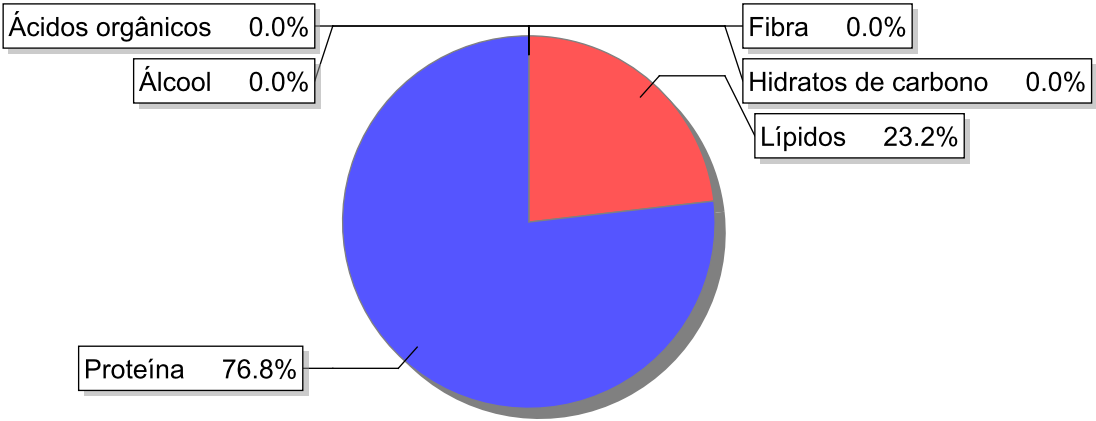
Detalhe alimento

Nome: Besugo cru
Grupo: Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
SubGrupo: Peixe
Parte Edível: 100%
Código:
Código FoodEX2: A029S

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	102	kcal	
Energia	431	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.7	g	77
Ácidos gordos monoinsaturados	0.8	g	77
Ácidos gordos polinsaturados	0.7	g	77
Ácido linoleico	0.0225	g	77

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	0	g	
Sal	0.3	g	
Fibra	0	g	
Proteína	19.5	g	77
Álcool	0	g	
Água	75.5	g	77
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	57	mg	77
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	77
a-tocoferol	1.1	mg	77
Tiamina	0.07	mg	77
Riboflavina	0	mg	77
Niacina	2.4	mg	77
Equivalentes de niacina	6.1	mg	
Triptofano/60	3.7	mg	
Vitamina B6	0.32	mg	77
Vitamina B12	4.8	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	17	µg	77
Minerais			
Cinza	1.4	g	77
Sódio (Na)	120	mg	77
Potássio (K)	400	mg	77
Cálcio (Ca)	15	mg	
Fósforo (P)	250	mg	
Magnésio (Mg)	40	mg	77
Ferro (Fe)	0.4	mg	77
Zinco (Zn)	0.9	mg	77

Legenda

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

Referências

Id_pt	Referências
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.