

Detalhe alimento

Nome: Linguado grelhado

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

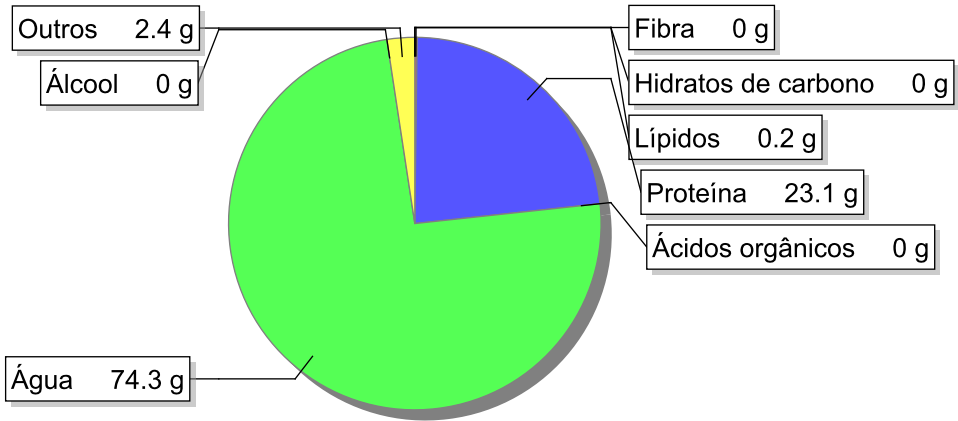
SubGrupo: Peixe

Parte Edível: 100%

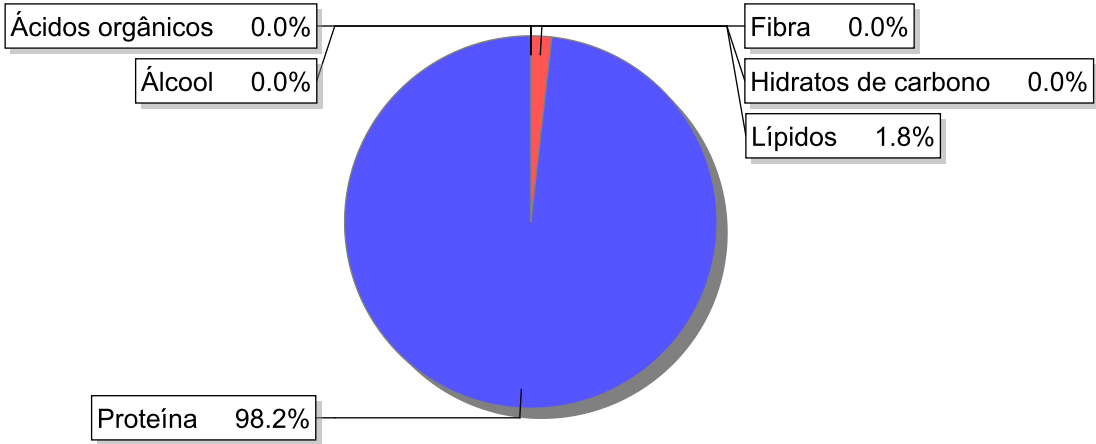
Código: IS846

Código FoodEX2:

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	94	kcal	
Energia	400	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	
Ácido linoleico	0	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	0	g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	1	g	
Fibra	0	g	
Proteína	23.1	g	
Álcool	0	g	
Água	74.3	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	51	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	5	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	10	µg	
a-tocoferol	0.39	mg	
Tiamina	0.09	mg	
Riboflavina	0.14	mg	
Niacina	3.1	mg	
Equivalentes de niacina	7.4	mg	
Triptofano/60	4.3	mg	
Vitamina B6	0.32	mg	
Vitamina B12	1	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	9.7	µg	
Minerais			
Cinza	2.40	g	
Sódio (Na)	390	mg	
Potássio (K)	400	mg	
Cálcio (Ca)	25	mg	
Fósforo (P)	240	mg	
Magnésio (Mg)	36	mg	
Ferro (Fe)	0.3	mg	
Zinco (Zn)	0.7	mg	

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências