

Detalhe alimento

Nome: Lagostim cozido

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

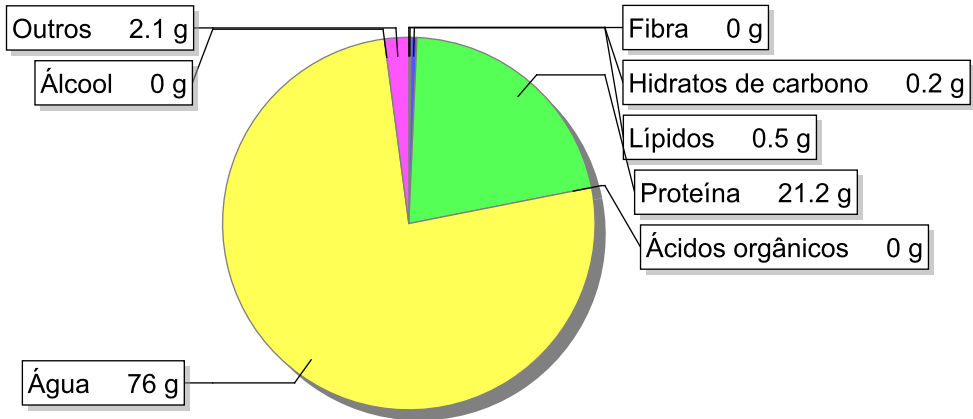
SubGrupo: Crustáceos

Parte Edível: 100%

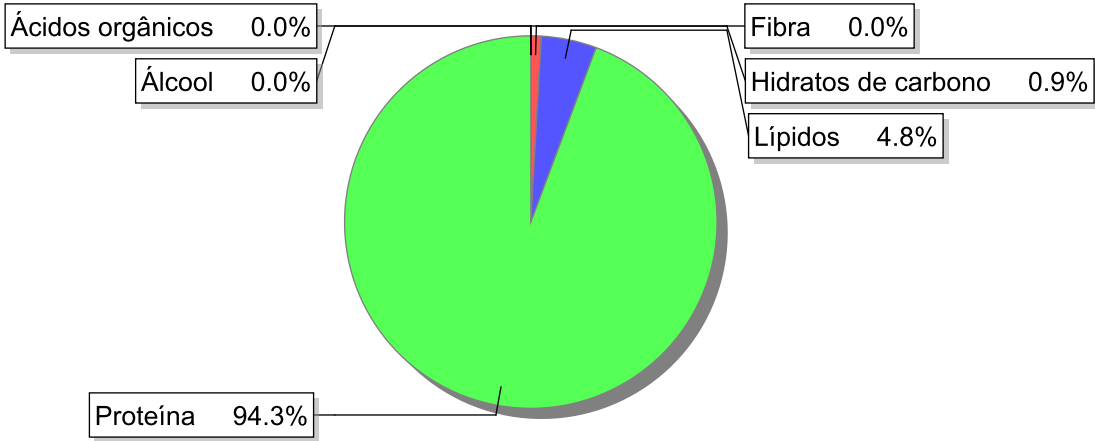
Código: IS923

Código FoodEX2:

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	90	kcal	
Energia	382	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.1	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.2	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	0.2	g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0.2	g	
Sal	1.4	g	
Fibra	0	g	
Proteína	21.2	g	
Álcool	0	g	
Água	76	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	70	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.9	mg	
Tiamina	0.08	mg	
Riboflavina	0.04	mg	
Niacina	2	mg	
Equivalentes de niacina	6	mg	
Triptofano/60	4	mg	
Vitamina B6	0.06	mg	
Vitamina B12	0.8	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	9.7	µg	
Minerais			
Cinza	2.10	g	
Sódio (Na)	550	mg	
Potássio (K)	190	mg	
Cálcio (Ca)	38	mg	
Fósforo (P)	200	mg	
Magnésio (Mg)	41	mg	
Ferro (Fe)	1	mg	
Zinco (Zn)	1.5	mg	

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências