

Detalhe alimento

Nome: Lagosta cozida

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

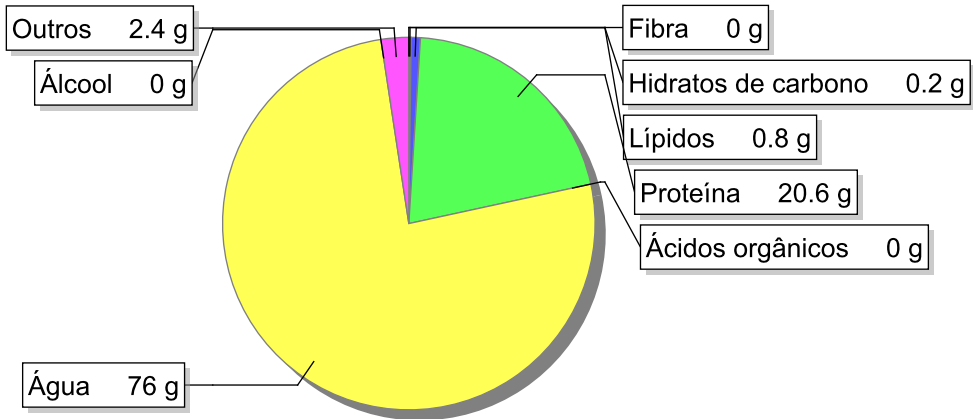
SubGrupo: Crustáceos

Parte Edível: 48%

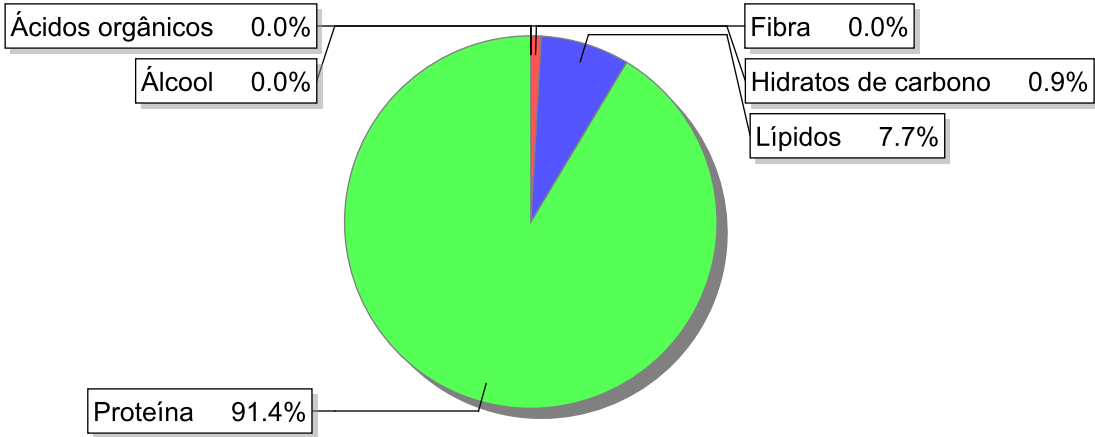
Código: IS921

Código FoodEX2:

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	90	kcal	
Energia	383	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.2	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.2	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.3	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	0.8	g	
Fibra	0	g	
Proteína	20.6	g	
Álcool	0	g	
Água	76	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	93	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	1.5	mg	
Tiamina	0.09	mg	
Riboflavina	0.06	mg	
Niacina	2	mg	
Equivalentes de niacina	5.8	mg	
Triptofano/60	3.8	mg	
Vitamina B6	0.08	mg	
Vitamina B12	3	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	11	µg	
Minerais			
Cinza	2.00	g	
Sódio (Na)	320	mg	
Potássio (K)	280	mg	
Cálcio (Ca)	60	mg	
Fósforo (P)	200	mg	
Magnésio (Mg)	42	mg	
Ferro (Fe)	0.9	mg	
Zinco (Zn)	2.7	mg	

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências