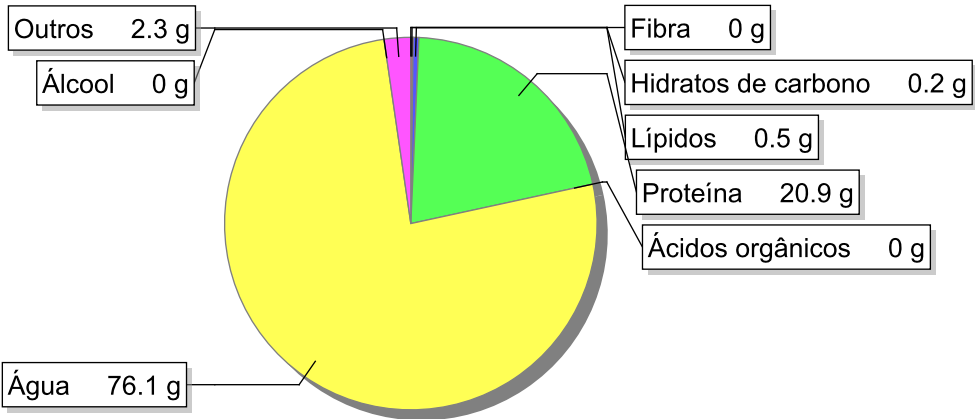


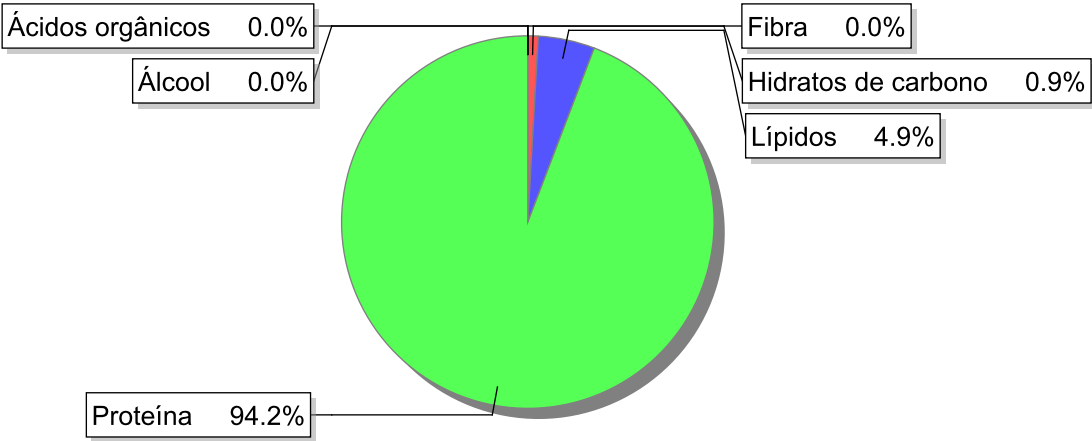
Detalhe alimento

Nome: Lagostim cru
Grupo: Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
SubGrupo: Crustáceos
Parte Edível: 23%
Código: IS922
Código FoodEX2:

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	89	kcal	
Energia	377	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.1	g	77
Ácidos gordos monoinsaturados	0.1	g	77
Ácidos gordos polinsaturados	0.2	g	77
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	20.9	g	77
Álcool	0	g	
Água	76.1	g	77
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	68	mg	77
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.9	mg	
Tiamina	0.09	mg	58
Riboflavina	0.04	mg	58
Niacina	2	mg	58
Equivalentes de niacina	5.9	mg	
Triptofano/60	3.9	mg	77
Vitamina B6	0.08	mg	
Vitamina B12	1	µg	77
Vitamina C	0	mg	
Folatos	11	µg	
Minerais			
Cinza	2.10	g	77
Sódio (Na)	320	mg	58
Potássio (K)	190	mg	58
Cálcio (Ca)	37	mg	58
Fósforo (P)	200	mg	58
Magnésio (Mg)	42	mg	58
Ferro (Fe)	1	mg	58
Zinco (Zn)	1.5	mg	58

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências

Id_pt	Referências
58	Gonçalves Ferreira, FA; Silva Graça, ME (1985) - Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses. Reimpressão da 2ª Edição de 1963. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Lisboa.
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.