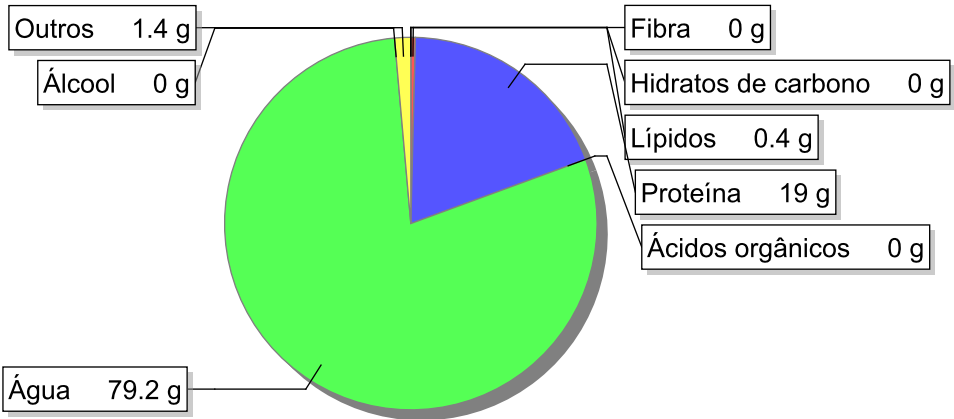


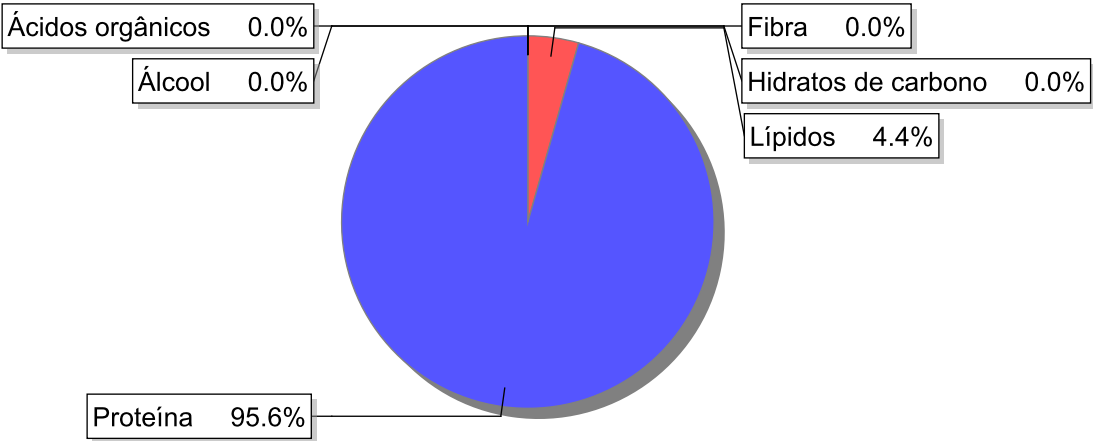
Detalhe alimento

Nome: Imperador cru
Grupo: Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
SubGrupo: Peixe
Parte Edível: 41%
Código: IS841
Código FoodEX2:

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	80	kcal	
Energia	338	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.1	g	77
Ácidos gordos monoinsaturados	0.1	g	77
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	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	g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.2	g	
Fibra	0	g	
Proteína	19	g	77
Álcool	0	g	
Água	79.2	g	77
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	32	mg	77
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	10	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	2.7	µg	77
a-tocoferol	0.62	mg	77
Tiamina	0.1	mg	77
Riboflavina	0.02	mg	77
Niacina	3.9	mg	77
Equivalentes de niacina	7.4	mg	
Triptofano/60	3.5	mg	77
Vitamina B6	0.12	mg	77
Vitamina B12	0.36	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	11	µg	77
Minerais			
Cinza	1.10	g	77
Sódio (Na)	72	mg	77
Potássio (K)	320	mg	77
Cálcio (Ca)	14	mg	77
Fósforo (P)	210	mg	77
Magnésio (Mg)	32	mg	77
Ferro (Fe)	0.2	mg	77
Zinco (Zn)	0.4	mg	77

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
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.