

CARNE, CRIAÇÃO E CAÇA

Grupo 2

Código	CHARCUTARIA E SALSICHARIA	Energia		Macroconstituintes											Ácidos Graxos		
		(kcal)	(kJ)	Água	Proteína	Gordura total	Total HC disponíveis	Total HC expresso em monossacáridos	Mono + dissacáridos	Ácidos orgânicos	Álcool	Amido	Oligossacáridos	Fibra alimentar	Saturados	Monosaturados	Polinsaturados
	Alheira																
IS338	crua	309	1291	43,8	8,3	18,1	27,4	30,0	1,0	0	0	26,4	0	1,4	5,2	6,6	4,1
IS339	cozida sem adição de sal	275	1151	48,9	8,3	14,0	26,8	30,9	1,0	0	0	25,8	0	1,4	4,1	5,1	3,2
IS340	grelhada sem adição de sal	303	1267	44,1	8,1	17,0	28,5	31,3	1,0	0	0	27,5	0	1,5	4,9	6,2	3,9
IS311	Bacon	367	1534	48,3	13,8	34,6	0	0	0	0	0	0	0	0	11,9	11,6	5,6
IS312	grelhado sem adição de sal	372	1558	42,1	22,2	31,5	0	0	0	0	0	0	0	0	10,8	10,5	5,1
	Chouriço																
	Chouriço de carne																
IS341	de porco, magro, cru	408	1709	32,5	24,5	34,5	0	0	0	0	0	0	0	0	11,9	13,6	4,0
IS343	de porco, magro, cozido sem adição de sal	334	1398	41,1	24,8	26,1	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	10,3	3,0
IS344	de porco, magro, grelhado sem adição de sal	343	1436	33,0	31,6	24,1	0	0	0	0	0	0	0	0	8,3	9,5	2,8
IS342	de porco, gordo, cru	544	2276	23,0	15,4	53,6	0	0	0	0	0	0	0	0	18,5	21,2	6,2
	Chouriço de sangue																
IS345	cru	328	1374	54,1	11,0	31,6	0	0	0	0	0	0	0	0	12,3	14,2	2,6
IS346	cozido sem adição de sal	263	1099	61,9	11,2	24,2	0	0	0	0	0	0	0	0	9,4	10,9	2,0
	Farinheira																
IS347	crua	498	2084	25,3	4,8	41,0	26,7	29,3	0,5	0	0	26,2	0	1,2	14,5	16,0	6,6
IS348	cozida sem adição de sal	404	1691	35,8	4,8	30,7	26,4	29,0	0,5	0	0	25,9	0	1,3	10,9	12,0	5,0
IS358	Fiambre	303	1269	51,5	18,0	25,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0	0	8,9	11,8	3,0
IS349	Linguiça	437	1828	31,3	21,5	39,0	0	0	0	0	0	0	0	0	13,4	15,4	4,5
	Morcela																
IS350	crua	363	1519	44,8	12,0	29,5	12,0	13,2	0,4	0	0	11,6	0	0,6	9,7	11,3	3,8
IS351	grelhada sem adição de sal	339	1417	46,0	12,9	25,9	13,1	14,4	0,4	0	0	12,7	0	0,7	8,6	9,9	3,4
IS352	Mortadela	379	1586	42,0	18,3	33,2	1,7	1,9	0	0	0	1,7	0	0	12,4	15,2	3,4
	Paio																
IS353	de lombo	288	1204	41,7	29,2	19,0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,5	7,5	2,2
IS354	de lombo entremeado	361	1511	37,9	22,8	30,0	0	0	0	0	0	0	0	0	13,7	15,7	4,6