



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SARDINHA

(por 100g de parte edível)

MACROCONSTITUINTES

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/kJ)

221/920

Lípidos Totais (g)	16,4
Ácidos gordos saturados (g)	4,7
Ácidos gordos monoinsaturados (g)	4
Ácidos gordos polinsaturados (g)	5,6
EPA (mg)	1671,8
DHA (mg)	1169,4
Hidratos de Carbono (g)	0
Proteína (g)	18,4
Sal (g)	0,2
Fibra alimentar (g)	0
Água (g)	63,4
Colesterol (mg)	20

VITAMINAS

Vitamina A (retinol) (µg)	47
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	21
A-tocoferol (E) (mg)	0,66
Tiamina (B1) (mg)	0,01
Riboflavina (B2) (mg)	0,08
Niacina (mg)	4,4
Vitamina B6 (mg)	0,57
Vitamina B12 (µg)	10
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	15

MINERAIS

Cinza (g)	1,7
Sódio (Na) (mg)	65
Potássio (K) (mg)	370
Cálcio (Ca) (mg)	72
Fósforo (P) (mg)	310
Magnésio (Mg) (mg)	31
Ferro (Fe) (mg)	1
Zinco (Zn) (mg)	1,6

Fonte: DOCAPESCA