

Detalhe alimento

**Nome:** Língua de vaca, estufada, sem molho

**Grupo:** Carne e Derivados, Criação e Caça

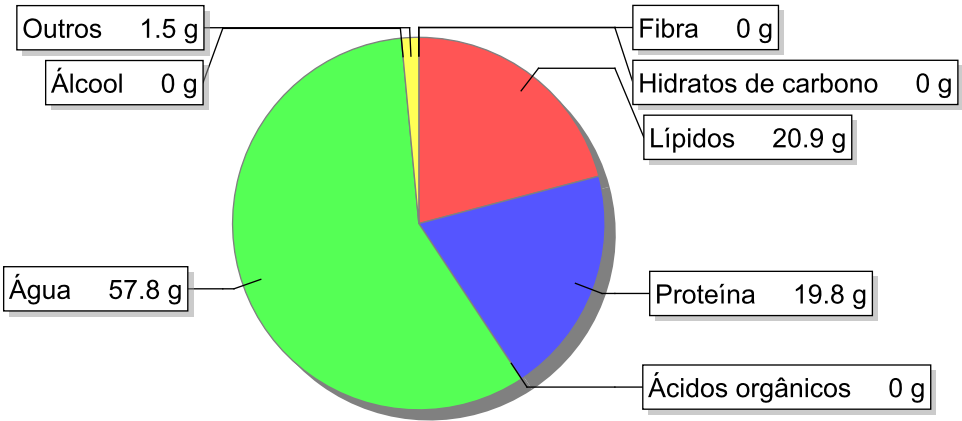
**SubGrupo:** Orgãos e vísceras

**Parte Edível:** 100%

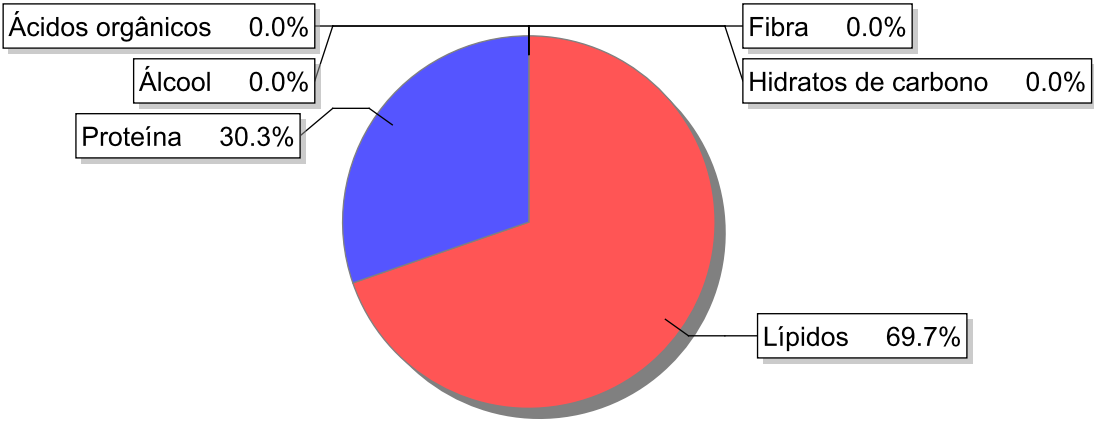
**Código:** IS331

**Código FoodEX2:**

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

| Nome                          | Valor | Unidade | Fonte |
|-------------------------------|-------|---------|-------|
| Valor Energético              |       |         |       |
| Energia                       | 267   | kcal    |       |
| Energia                       | 1110  | kJ      |       |
| Macroconstituintes            |       |         |       |
| Lípidos                       |       | g       |       |
| Ácidos gordos saturados       | 8     | g       |       |
| Ácidos gordos monoinsaturados | 9.3   | g       |       |
| Ácidos gordos polinsaturados  | 0.7   | g       |       |
| Ácido linoleico               | 0.7   | g       |       |

| Nome  | Valor | Unidade | Fonte |
|---|-------|---------|-------|
| Ácidos gordos trans                                     | 0.9   | 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   | 0.6   | g       |       |
| Fibra   | 0     | g       |       |
| Proteína  | 19.8  | g       |       |
| Álcool  | 0     | g       |       |
| Água  | 57.8  | g       |       |
| Ácidos orgânicos  | 0     | g       |       |
| Colesterol  | 95    | mg      |       |
| <b>Vitaminas</b>  |       |         |       |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol)              | 0     | µg      |       |
| Caroteno  | 0     | µg      |       |
| Vitamina D  | 0     | µg      |       |
| a-tocoferol   | 0.4   | mg      |       |
| Tiamina   | 0.09  | mg      |       |
| Riboflavina   | 0.5   | mg      |       |
| Niacina   | 6.5   | mg      |       |
| Equivalentes de niacina                                 | 11    | mg      |       |
| Triptofano/60   | 4.2   | mg      |       |
| Vitamina B6   | 0.16  | mg      |       |
| Vitamina B12  | 4.6   | µg      |       |
| Vitamina C  | 3     | mg      |       |
| Folatos   | 6     | µg      |       |
| <b>Minerais</b>   |       |         |       |
| Cinza   | 1.50  | g       |       |
| Sódio (Na)  | 220   | mg      |       |
| Potássio (K)  | 380   | mg      |       |
| Cálcio (Ca)   | 9     | mg      |       |
| Fósforo (P)   | 160   | mg      |       |
| Magnésio (Mg)   | 24    | mg      |       |
| Ferro (Fe)  | 6.2   | mg      |       |
| Zinco (Zn)  | 3.9   | mg      |       |

## Legenda

| Código | Nome         |
|--------|--------------|
| g      | grama        |
| kJ     | kilojoule    |
| kcal   | quilocaloria |
| mg     | miligrama    |

| Código | Nome       |
|--------|------------|
| µg     | micrograma |

Referências