

Detalhe alimento

**Nome:** Lombo de porco frito com margarina

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

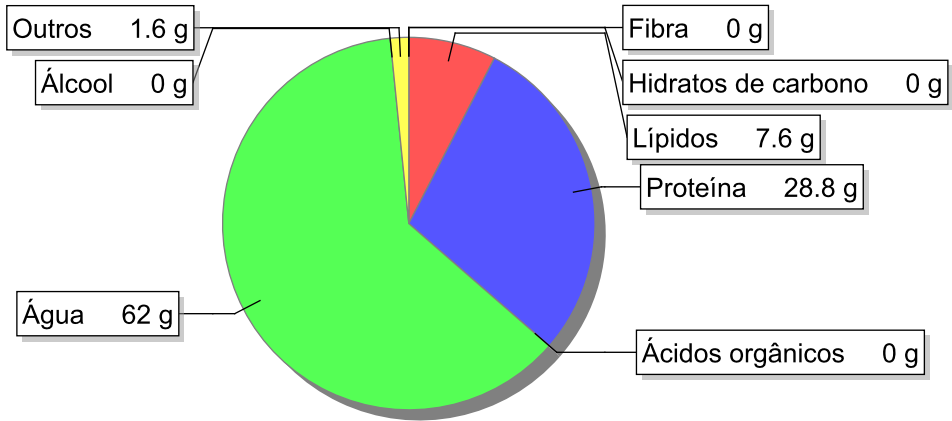
**SubGrupo:** Carne

**Parte Edível:** 100%

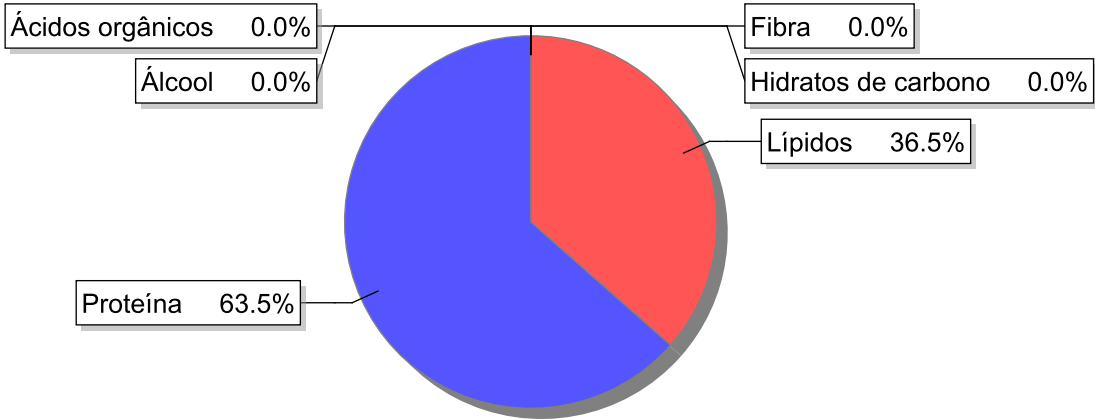
**Código:** IS194

**Código FoodEX2:**

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	184	kcal	
Energia	771	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	2.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	2.9	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1	g	
Ácido linoleico	1.0	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	0.4	g	
Fibra	0	g	
Proteína	28.8	g	
Álcool	0	g	
Água	62	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	82	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	30	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.7	µg	
a-tocoferol	0.76	mg	
Tiamina	0.48	mg	
Riboflavina	0.19	mg	
Niacina	5.4	mg	
Equivalentes de niacina	12	mg	
Triptofano/60	6.1	mg	
Vitamina B6	0.36	mg	
Vitamina B12	1.1	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	5.9	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	1.60	g	
Sódio (Na)	170	mg	
Potássio (K)	380	mg	
Cálcio (Ca)	9	mg	
Fósforo (P)	260	mg	
Magnésio (Mg)	29	mg	
Ferro (Fe)	0.8	mg	
Zinco (Zn)	2.2	mg	

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências