

Detalhe alimento

Nome: Lombo de porco assado, sem molho

Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça

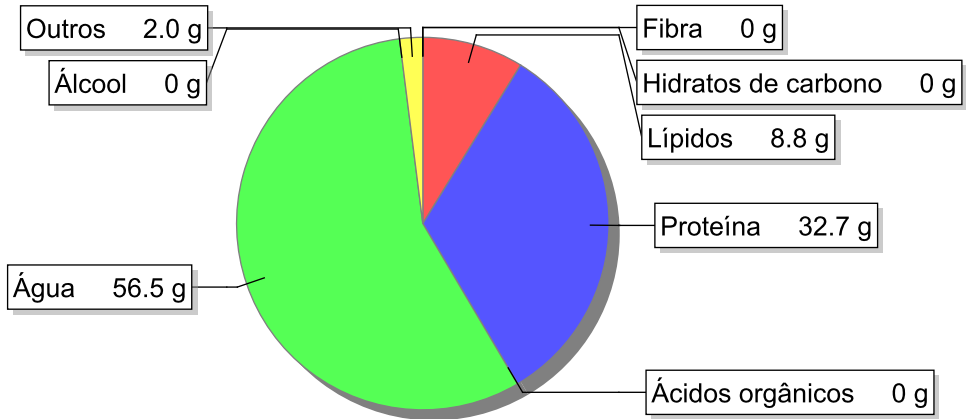
SubGrupo: Carne

Parte Edível: 100%

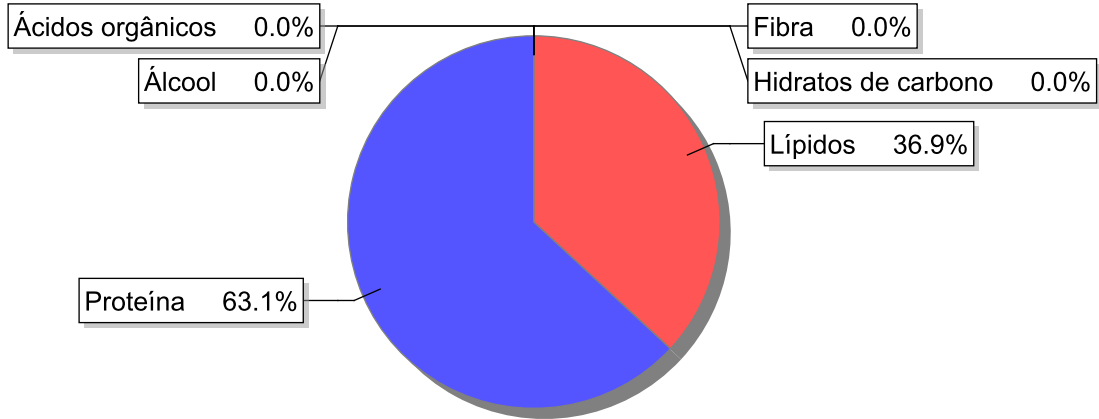
Código: IS180

Código FoodEX2:

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	210	kcal	
Energia	882	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	3	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	3	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.4	g	
Ácido linoleico	1.3	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	0.5	g	
Fibra	0	g	
Proteína	32.7	g	
Álcool	0	g	
Água	56.5	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	86	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	31	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.7	µg	
a-tocoferol	0.07	mg	
Tiamina	0.55	mg	
Riboflavina	0.21	mg	
Niacina	6.2	mg	
Equivalentes de niacina	13	mg	
Triptofano/60	6.9	mg	
Vitamina B6	0.41	mg	
Vitamina B12	1.2	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	6.6	µg	
Minerais			
Cinza	2.00	g	
Sódio (Na)	190	mg	
Potássio (K)	430	mg	
Cálcio (Ca)	10	mg	
Fósforo (P)	290	mg	
Magnésio (Mg)	33	mg	
Ferro (Fe)	0.9	mg	
Zinco (Zn)	2.5	mg	

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências