

Detalhe alimento

Nome: Lombo de vitela frito, sem molho

Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça

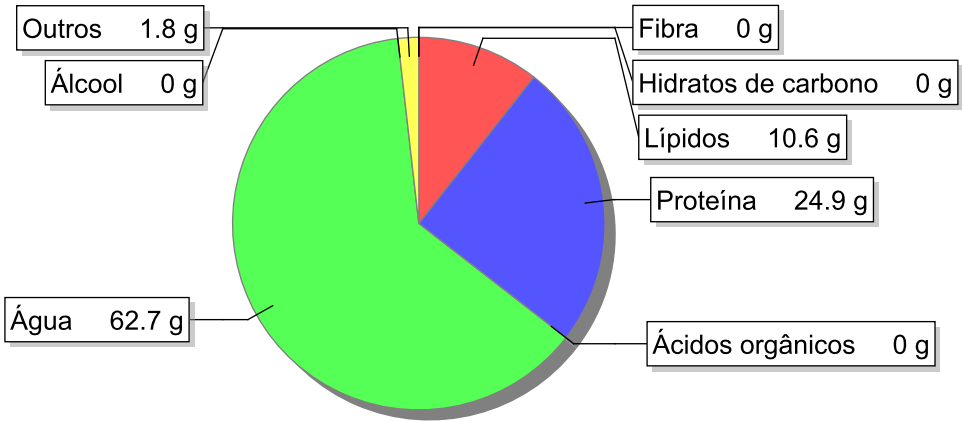
SubGrupo: Carne

Parte Edível: 100%

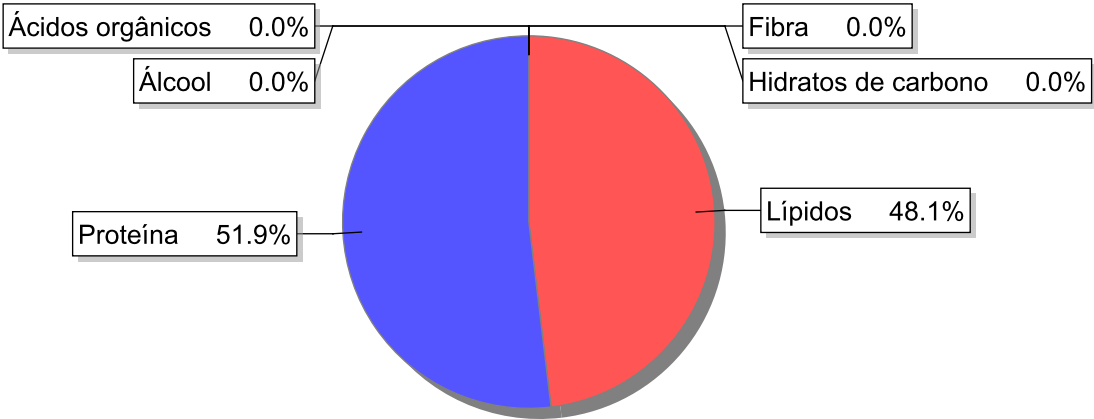
Código: IS237

Código FoodEX2:

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	195	kcal	
Energia	816	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	4.7	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	4.6	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.9	g	
Ácido linoleico	0.6	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.4	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	24.9	g	
Álcool	0	g	
Água	62.7	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	102	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	11	µg	
Caroteno	6	µg	
Vitamina D	0.1	µg	
a-tocoferol	0.11	mg	
Tiamina	0.13	mg	
Riboflavina	0.24	mg	
Niacina	7	mg	
Equivalentes de niacina	12	mg	
Triptofano/60	5.5	mg	
Vitamina B6	0.38	mg	
Vitamina B12	1.1	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	6.4	µg	
Minerais			
Cinza	1.80	g	
Sódio (Na)	200	mg	
Potássio (K)	320	mg	
Cálcio (Ca)	17	mg	
Fósforo (P)	220	mg	
Magnésio (Mg)	22	mg	
Ferro (Fe)	1.1	mg	
Zinco (Zn)	4	mg	

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências