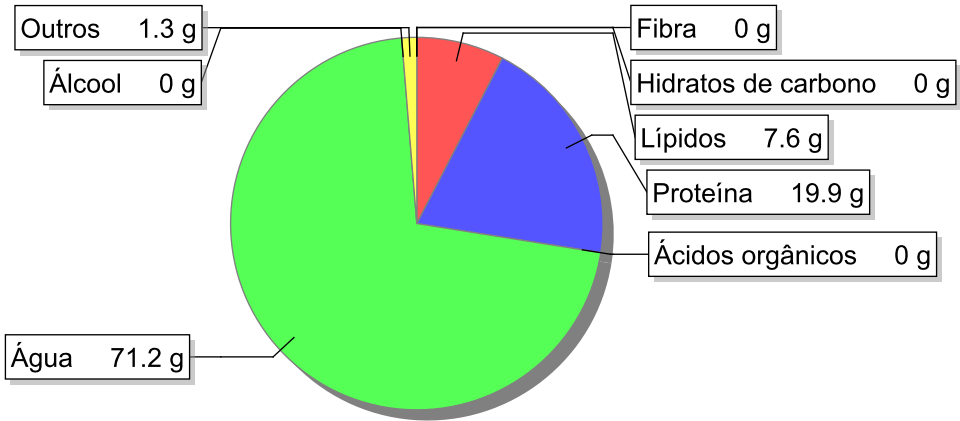


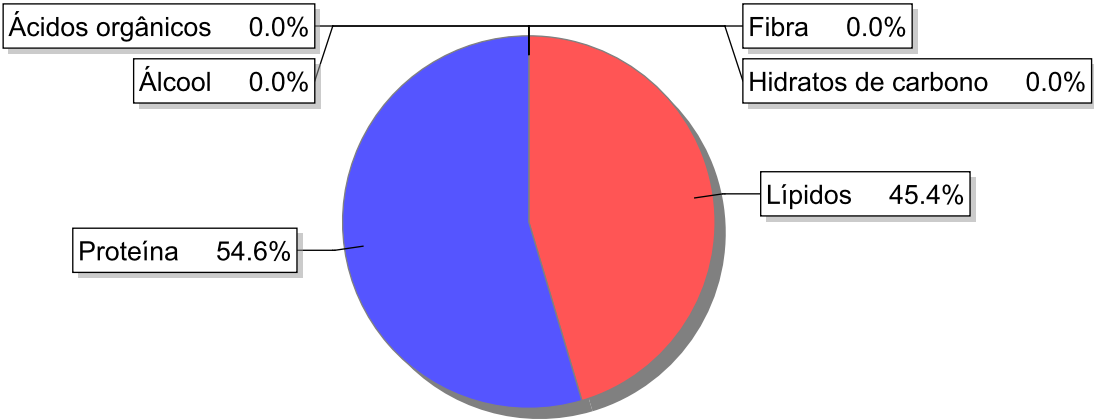
Detalhe alimento

**Nome:** Lombo de vitela cru  
**Grupo:** Carne e Derivados, Criação e Caça  
**SubGrupo:** Carne  
**Parte Edível:** 98%  
**Código:** IS222  
**Código FoodEX2:**

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	148	kcal	
Energia	620	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	3.2	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	3.6	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.3	g	
Ácido linoleico	0.1	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	0.1	g	
Fibra	0	g	
Proteína	19.9	g	58
Álcool	0	g	
Água	71.2	g	58
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	91	mg	58
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.17	mg	
Tiamina	0.22	mg	58
Riboflavina	0.21	mg	58
Niacina	6.6	mg	
Equivalentes de niacina	11	mg	
Triptofano/60	4.2	mg	
Vitamina B6	0.34	mg	
Vitamina B12	1.2	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	5.7	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	1.30	g	
Sódio (Na)	24	mg	
Potássio (K)	350	mg	
Cálcio (Ca)	14	mg	58
Fósforo (P)	200	mg	58
Magnésio (Mg)	18	mg	
Ferro (Fe)	0.9	mg	58
Zinco (Zn)	3	mg	58

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências	
Id_pt	Referências
58	Gonçalves Ferreira, FA; Silva Graça, ME (1985) - Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses. Reimpressão da 2ª Edição de 1963. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Lisboa.