

Detalhe alimento

**Nome:** Lombo ou pá de cavalo assado com azeite e manteiga

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

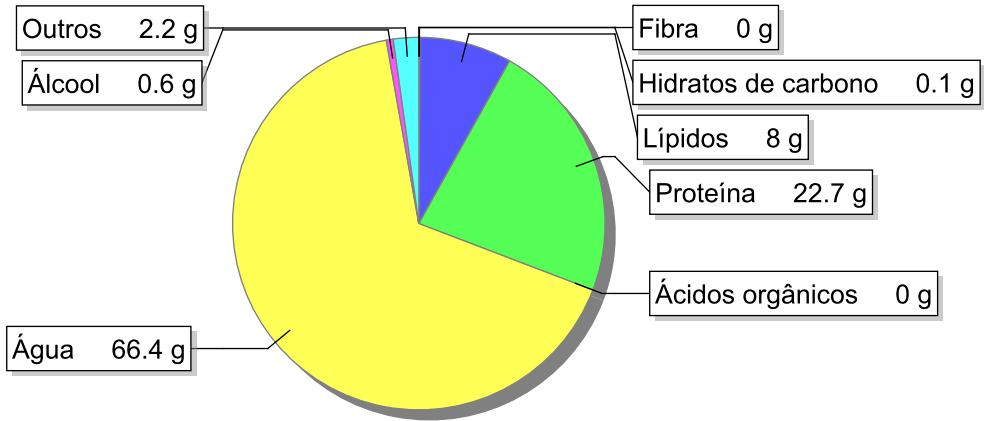
**SubGrupo:** Carne

**Parte Edível:** 100%

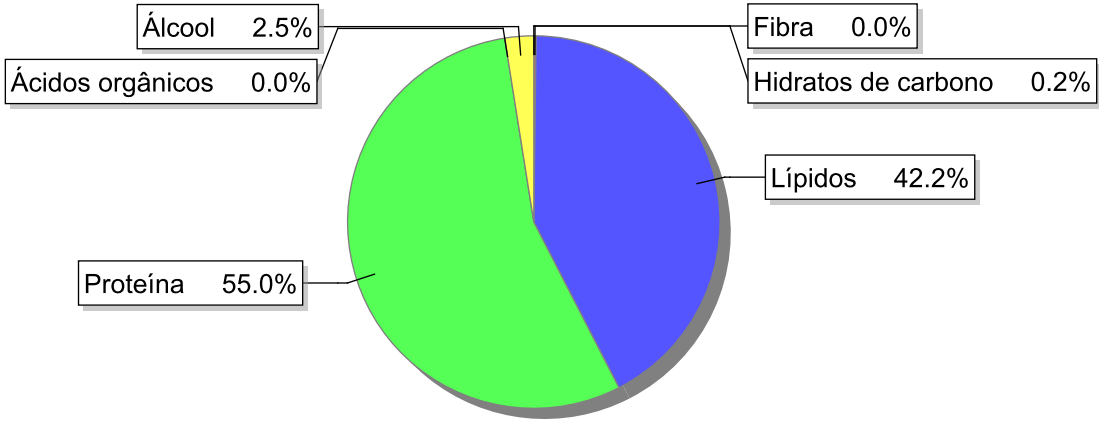
**Código:** IS150

**Código FoodEX2:**

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	167	kcal	
Energia	701	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	2.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	4.1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1	g	
Ácido linoleico	0.956	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.2	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expesso em monossacáridos	0.0856	g	
Açúcares	0.1	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0.0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	1.1	g	
Fibra	0	g	
Proteína	22.7	g	
Álcool	0.6	g	
Água	66.4	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	66	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	37	µg	
Caroteno	1	µg	
Vitamina D	0.4	µg	
a-tocoferol	0.6	mg	
Tiamina	0.07	mg	
Riboflavina	0.13	mg	
Niacina	3	mg	
Equivalentes de niacina	8.33	mg	
Triptofano/60	4.28	mg	
Vitamina B6	0.26	mg	
Vitamina B12	2.5	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	15	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	2.26	g	
Sódio (Na)	440	mg	
Potássio (K)	270	mg	
Cálcio (Ca)	15	mg	
Fósforo (P)	210	mg	
Magnésio (Mg)	26	mg	
Ferro (Fe)	4.1	mg	
Zinco (Zn)	3.4	mg	

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências