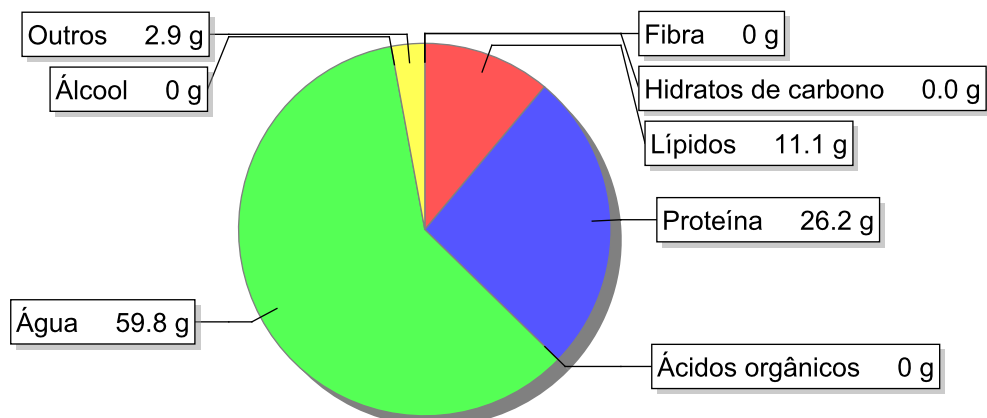
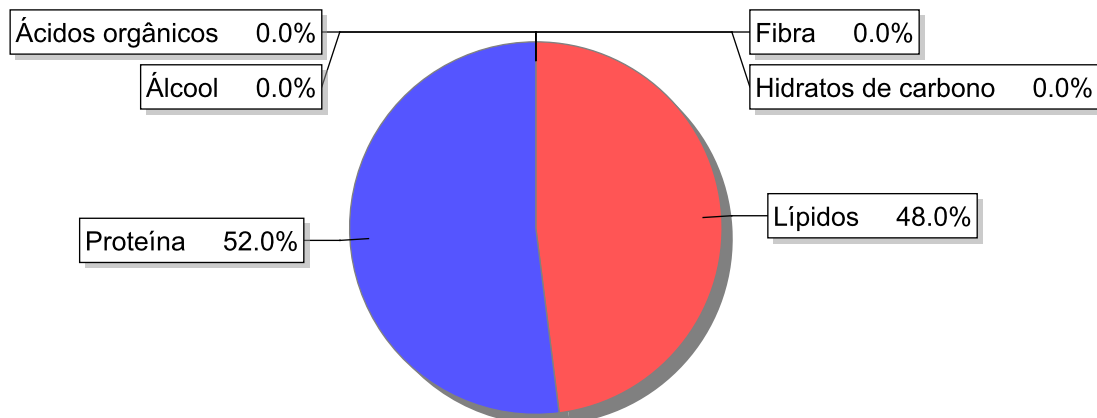


Detalhe alimento

Nome: Lombo de vaca magro assado com azeite e margarina
Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça
SubGrupo: Carne
Parte Edível: 100%
Código: IS211
Código FoodEX2:

Composição [g/100g]**Distribuição energética****Valores por 100g de parte edível**

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	205	kcal	
Energia	856	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	3.9	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	5.5	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.4	g	
Ácido linoleico	1.15	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.2	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	0.0156	g	
Açúcares	0.0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0.0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	1.1	g	
Fibra	0	g	
Proteína	26.2	g	
Álcool	0	g	
Água	59.8	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	76	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	23	µg	
Caroteno	16	µg	
Vitamina D	0.4	µg	
a-tocoferol	0.61	mg	
Tiamina	0.03	mg	
Riboflavina	0.14	mg	
Niacina	2.4	mg	
Equivalentes de niacina	9.85	mg	
Triptofano/60	5.61	mg	
Vitamina B6	0.18	mg	
Vitamina B12	1.3	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	14	µg	
Minerais			
Cinza	2.33	g	
Sódio (Na)	440	mg	
Potássio (K)	210	mg	
Cálcio (Ca)	10	mg	
Fósforo (P)	140	mg	
Magnésio (Mg)	23	mg	
Ferro (Fe)	1.8	mg	
Zinco (Zn)	4.5	mg	

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências