

Detalhe alimento

Nome: Lombo de vaca magro assado com azeite, manteiga e óleo alimentar

Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça

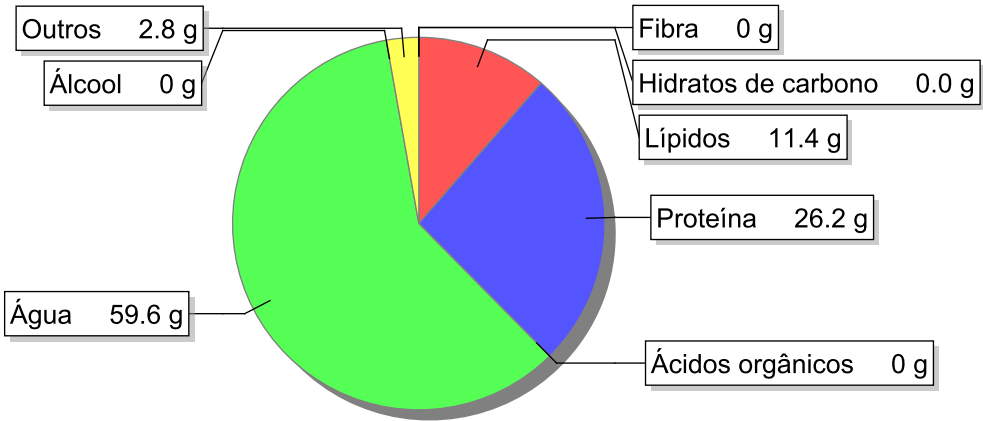
SubGrupo: Carne

Parte Edível: 100%

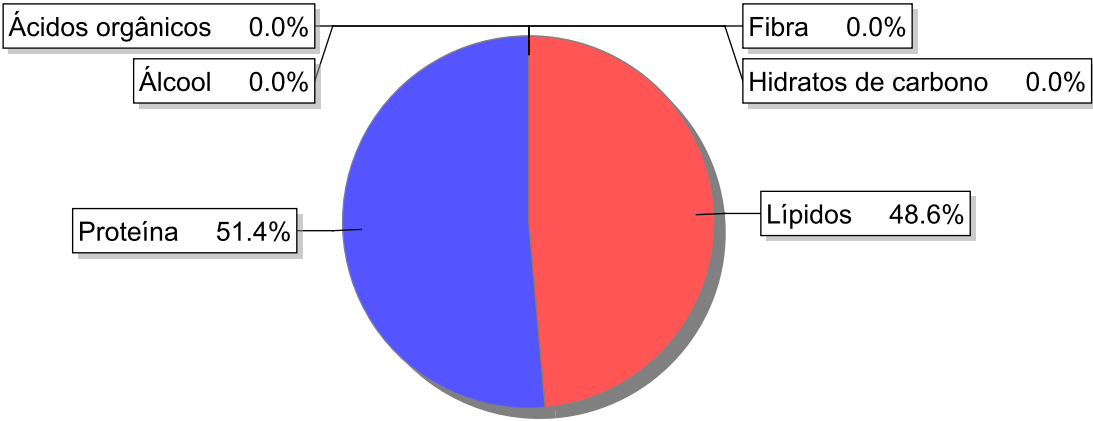
Código: IS213

Código FoodEX2:

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	207	kcal	
Energia	867	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	3.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	4.8	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2.2	g	
Ácido linoleico	2.00	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.3	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expesso em monossacáridos	0.0182	g	
Açúcares	0.0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0.0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	1	g	
Fibra	0	g	
Proteína	26.2	g	
Álcool	0	g	
Água	59.6	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	82	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	15	µg	
Caroteno	1	µg	
Vitamina D	0.4	µg	
a-tocoferol	2.07	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	2.25	g	
Sódio (Na)	410	mg	
Potássio (K)	210	mg	
Cálcio (Ca)	11	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