

Detalhe alimento

Nome: Lombo de vitela assado com azeite, margarina e óleo alimentar

Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça

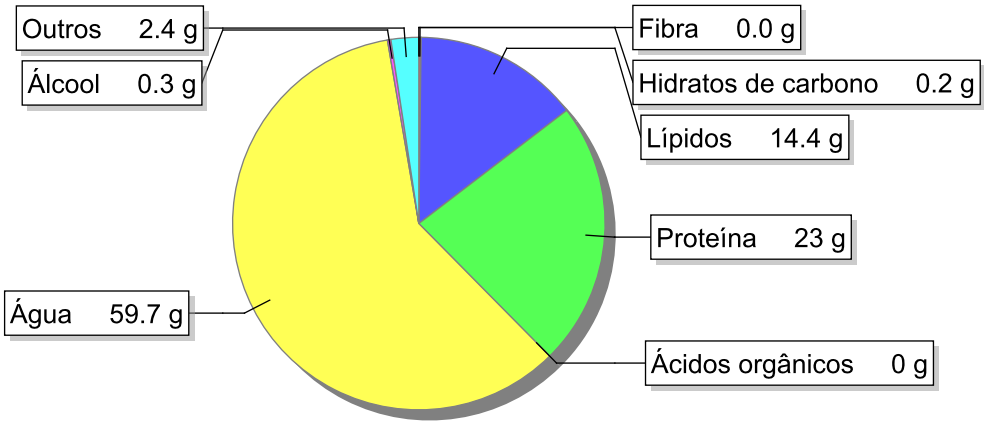
SubGrupo: Carne

Parte Edível: 100%

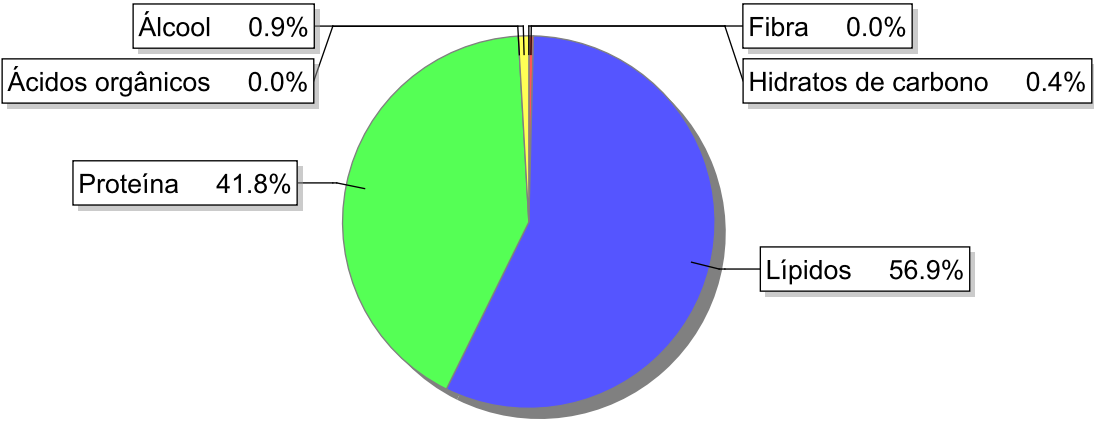
Código: IS232

Código FoodEX2:

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	225	kcal	
Energia	936	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	5.2	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	6.6	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.9	g	
Ácido linoleico	1.55	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.5	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	0.166	g	
Açúcares	0.1	g	
Sacarose	0.0	g	
Lactose	0.0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0.1	g	
Sal	1	g	
Fibra	0.0	g	
Proteína	23	g	
Álcool	0.3	g	
Água	59.7	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	105	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	17	µg	
Caroteno	11	µg	
Vitamina D	0.0	µg	
a-tocoferol	1.22	mg	
Tiamina	0.13	mg	
Riboflavina	0.2	mg	
Niacina	5.7	mg	
Equivalentes de niacina	12.7	mg	
Triptofano/60	4.84	mg	
Vitamina B6	0.22	mg	
Vitamina B12	1	µg	
Vitamina C	0.1	mg	
Folatos	5.5	µg	
Minerais			
Cinza	2.40	g	
Sódio (Na)	380	mg	
Potássio (K)	280	mg	
Cálcio (Ca)	15	mg	
Fósforo (P)	200	mg	
Magnésio (Mg)	21	mg	
Ferro (Fe)	1.1	mg	
Zinco (Zn)	3.5	mg	

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências