

Detalhe alimento

Nome: Lombo de vaca no forno

Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça

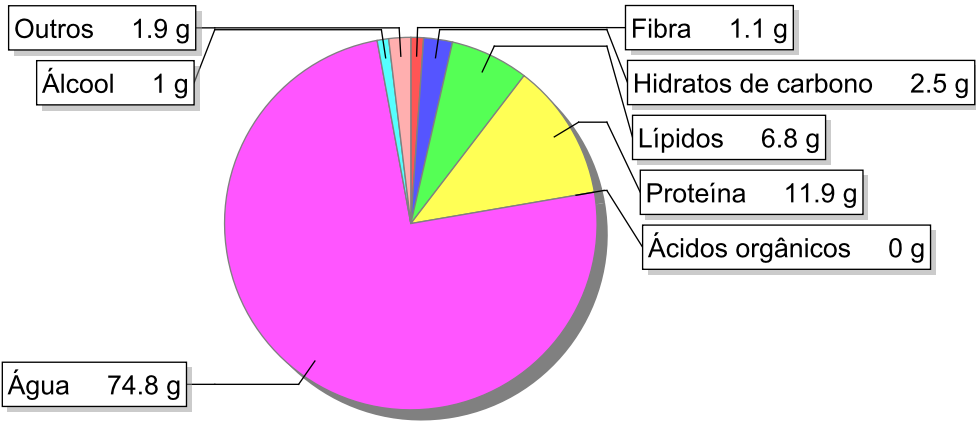
SubGrupo: Carne

Parte Edível: 100%

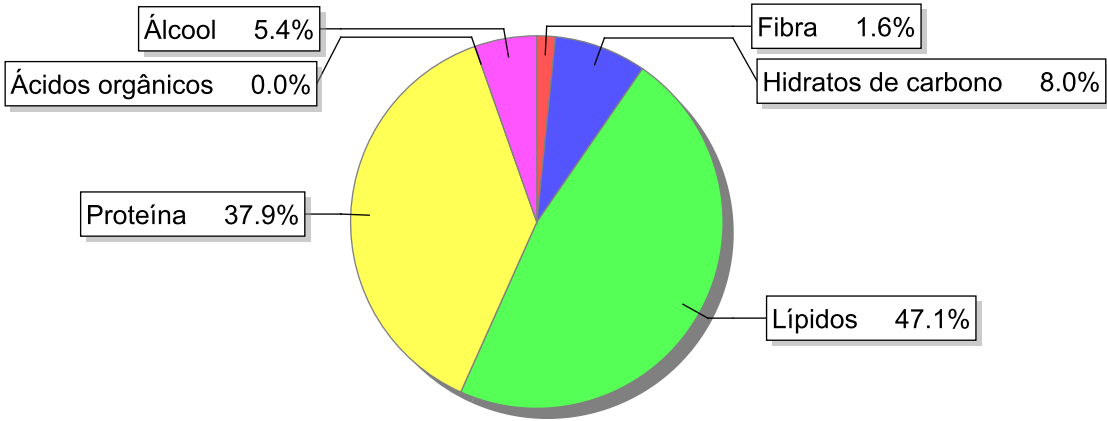
Código: 180-115

Código FoodEX2:

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	128	kcal	
Energia	534	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.5	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	4.6	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.5	g	
Ácido linoleico	0.432	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	2.55	g	
Açúcares	2.2	g	
Sacarose	0.5	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.2	g	
Amido	0.1	g	
Sal	0.9	g	
Fibra	1.1	g	
Proteína	11.9	g	
Álcool	1	g	
Água	74.8	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	33	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	168	µg	
Caroteno	1010	µg	
Vitamina D	0.3	µg	
a-tocoferol	1.14	mg	
Tiamina	0.11	mg	
Riboflavina	0.1	mg	
Niacina	2.3	mg	
Equivalentes de niacina	4.77	mg	
Triptofano/60	2.5	mg	
Vitamina B6	0.35	mg	
Vitamina B12	1.1	µg	
Vitamina C	7.1	mg	
Folatos	21	µg	
Minerais			
Cinza	1.75	g	
Sódio (Na)	350	mg	
Potássio (K)	370	mg	
Cálcio (Ca)	24	mg	
Fósforo (P)	99	mg	
Magnésio (Mg)	22	mg	
Ferro (Fe)	1.3	mg	
Zinco (Zn)	2.1	mg	

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências