

Detalhe alimento

Nome: Lombo de vaca magro assado, sem molho

Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça

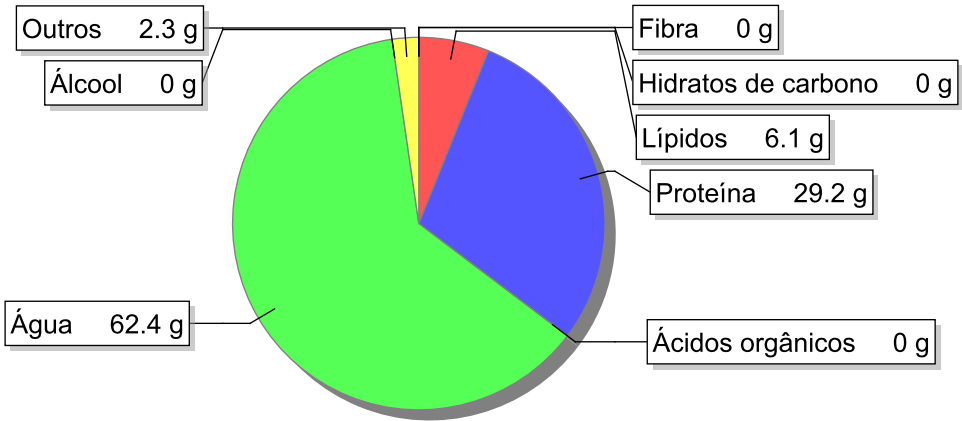
SubGrupo: Carne

Parte Edível: 100%

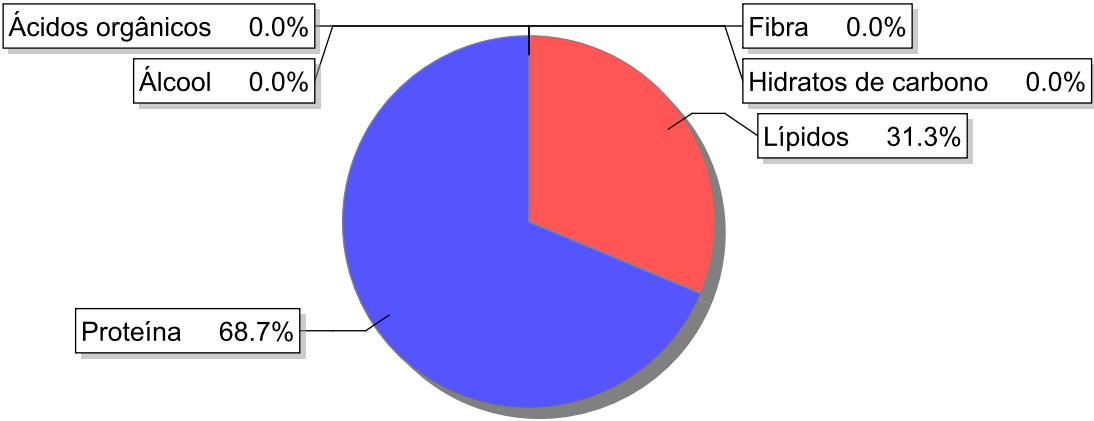
Código: IS208

Código FoodEX2:

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	172	kcal	
Energia	722	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	2.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	2.6	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.4	g	
Ácido linoleico	0.1	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.3	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	0	g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.7	g	
Fibra	0	g	
Proteína	29.2	g	
Álcool	0	g	
Água	62.4	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	89	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.4	µg	
a-tocoferol	0.04	mg	
Tiamina	0.07	mg	
Riboflavina	0.2	mg	
Niacina	4	mg	
Equivalentes de niacina	10	mg	
Triptofano/60	6.2	mg	
Vitamina B6	0.31	mg	
Vitamina B12	2	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	12	µg	
Minerais			
Cinza	1.80	g	
Sódio (Na)	260	mg	
Potássio (K)	380	mg	
Cálcio (Ca)	14	mg	
Fósforo (P)	180	mg	
Magnésio (Mg)	31	mg	
Ferro (Fe)	2.1	mg	
Zinco (Zn)	5.3	mg	

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências