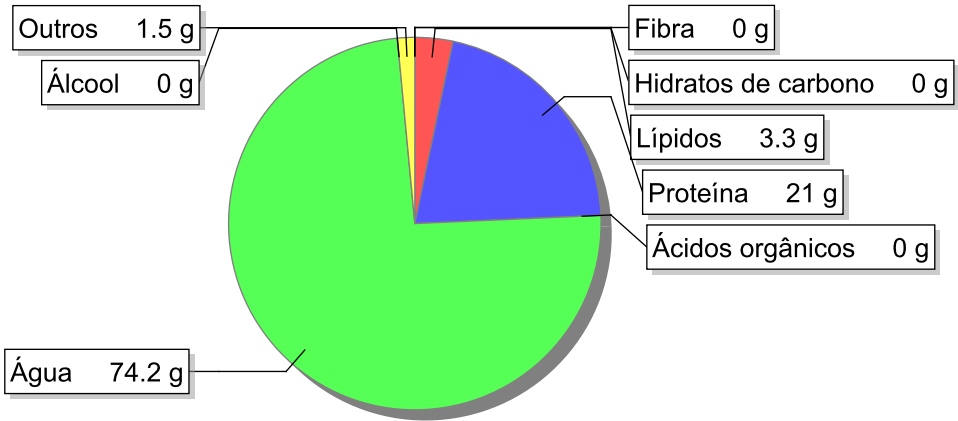


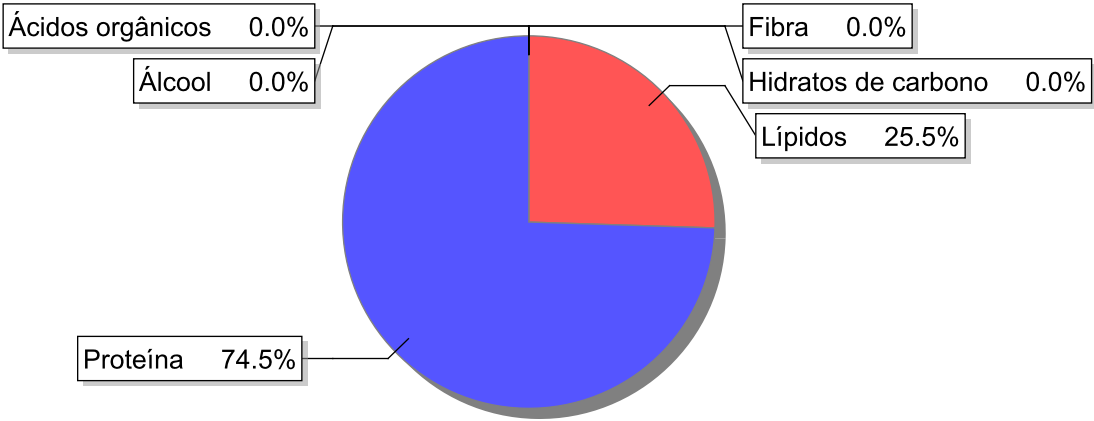
Detalhe alimento

Nome: Lombo de vaca magro cru
Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça
SubGrupo: Carne
Parte Edível: 100%
Código: IS195
Código FoodEX2: A01QV

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	114	kcal	
Energia	479	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.4	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.4	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.2	g	
Ácido linoleico	0.1	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.2	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	0.2	g	
Fibra	0	g	
Proteína	21	g	
Álcool	0	g	
Água	74.2	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	61	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.5	µg	
a-tocoferol	0.05	mg	
Tiamina	0.1	mg	
Riboflavina	0.16	mg	
Niacina	3.4	mg	
Equivalentes de niacina	7.9	mg	
Triptofano/60	4.5	mg	
Vitamina B6	0.47	mg	
Vitamina B12	2	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	16	µg	
Minerais			
Cinza	1.10	g	
Sódio (Na)	60	mg	
Potássio (K)	370	mg	
Cálcio (Ca)	10	mg	
Fósforo (P)	150	mg	
Magnésio (Mg)	23	mg	
Ferro (Fe)	1.5	mg	
Zinco (Zn)	3.6	mg	

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências