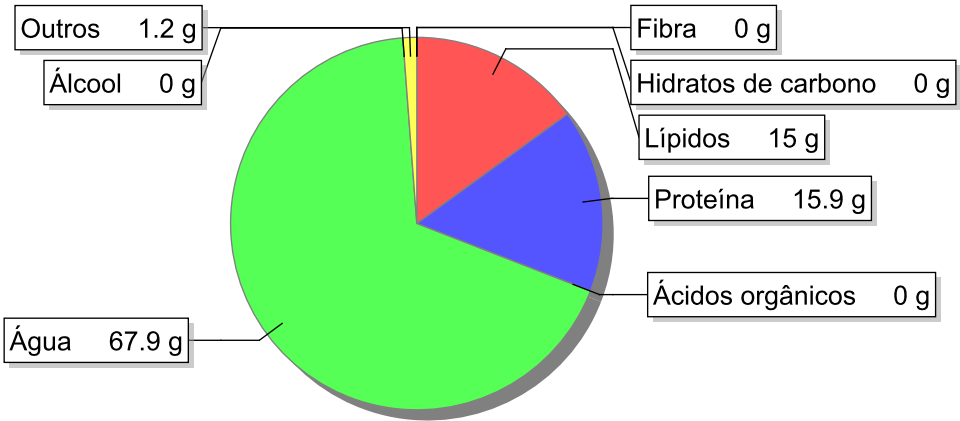


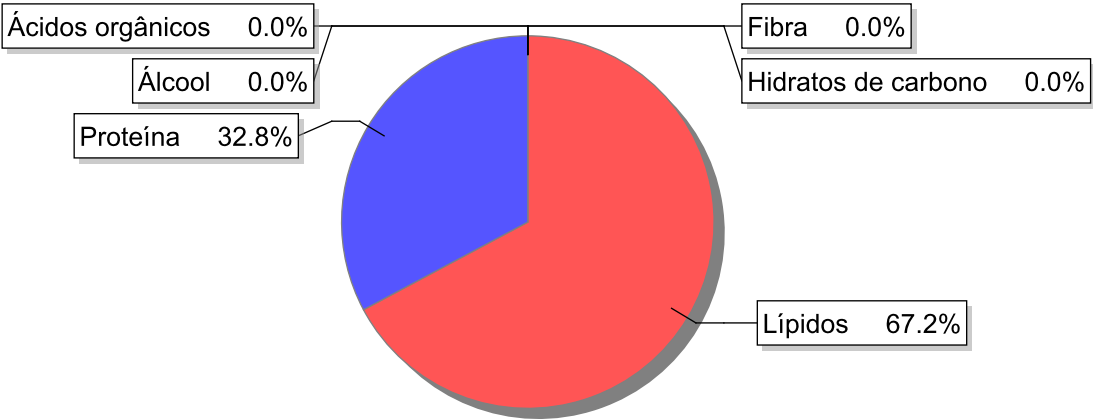
Detalhe alimento

Nome: Língua de vaca, crua
Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça
SubGrupo: Órgãos e vísceras
Parte Edível: 82%
Código: IS330
Código FoodEX2: A020S

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	199	kcal	
Energia	825	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	5.7	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	6.7	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.5	g	
Ácido linoleico	0.5	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.7	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	15.9	g	
Álcool	0	g	
Água	67.9	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	89	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.3	µg	
a-tocoferol	0.28	mg	
Tiamina	0.1	mg	
Riboflavina	0.36	mg	
Niacina	5.8	mg	
Equivalentes de niacina	9.2	mg	
Triptofano/60	3.4	mg	
Vitamina B6	0.15	mg	
Vitamina B12	5	µg	
Vitamina C	3	mg	
Folatos	6	µg	
Minerais			
Cinza	1.16	g	
Sódio (Na)	96	mg	
Potássio (K)	300	mg	
Cálcio (Ca)	8	mg	
Fósforo (P)	160	mg	
Magnésio (Mg)	19	mg	
Ferro (Fe)	3.8	mg	
Zinco (Zn)	3.3	mg	

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências