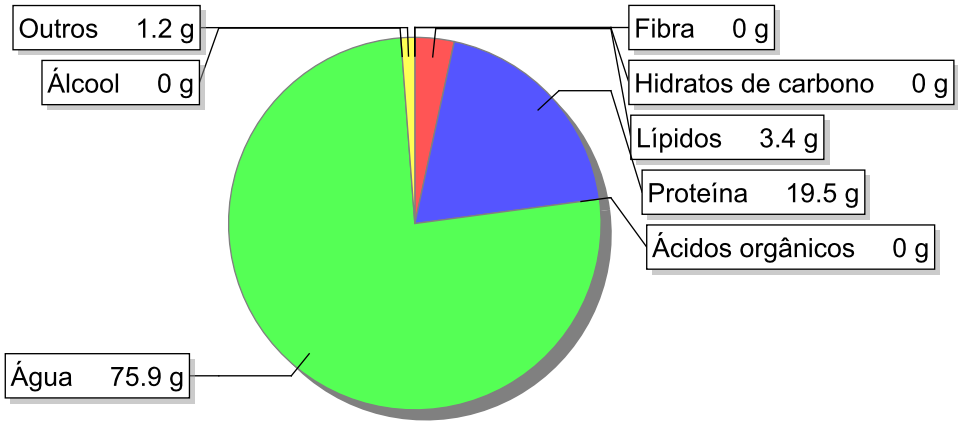


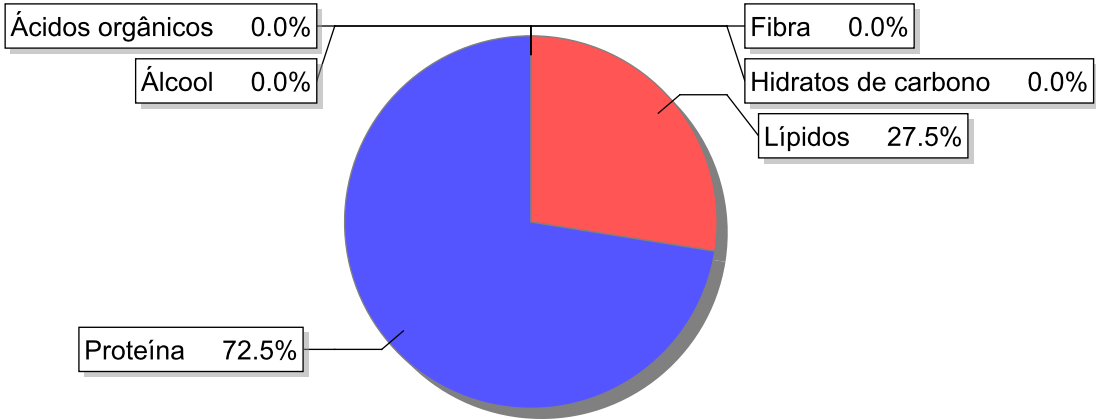
Detalhe alimento

**Nome:** Javali cru  
**Grupo:** Carne e Derivados, Criação e Caça  
**SubGrupo:** Carne  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:**  
**Código FoodEX2:** A01SH

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	108	kcal	
Energia	457	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.5	g	654
Ácidos gordos monoinsaturados	1.4	g	654
Ácidos gordos polinsaturados	0.2	g	654
Ácido linoleico	0.7	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	654
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	654
Sal	0.2	g	
Fibra	0	g	654
Proteína	19.5	g	654
Álcool	0	g	654
Água	75.9	g	654
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	65	mg	654
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	25	µg	
Caroteno	0	µg	
α-tocoferol	0.21	mg	
Tiamina	0.1	mg	654
Riboflavina	0.2	mg	654
Niacina	5.1	mg	654
Equivalentes de niacina	9.8	mg	
Triptofano/60	4.7	mg	
Vitamina B6	0.4	mg	654
Vitamina B12	5	µg	654
Vitamina C	0	mg	654
Folatos	5	µg	654
<b>Minerais</b>			
Cinza	1.10	g	
Sódio (Na)	94	mg	654
Potássio (K)	360	mg	654
Cálcio (Ca)	10	mg	654
Fósforo (P)	170	mg	654
Magnésio (Mg)	22	mg	654
Ferro (Fe)	1.8	mg	654
Zinco (Zn)	2.3	mg	654

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama
µg	micrograma

## Referências

Id_pt	Referências
654	Swiss Food Composition Database, V3.01, FoodExplorer