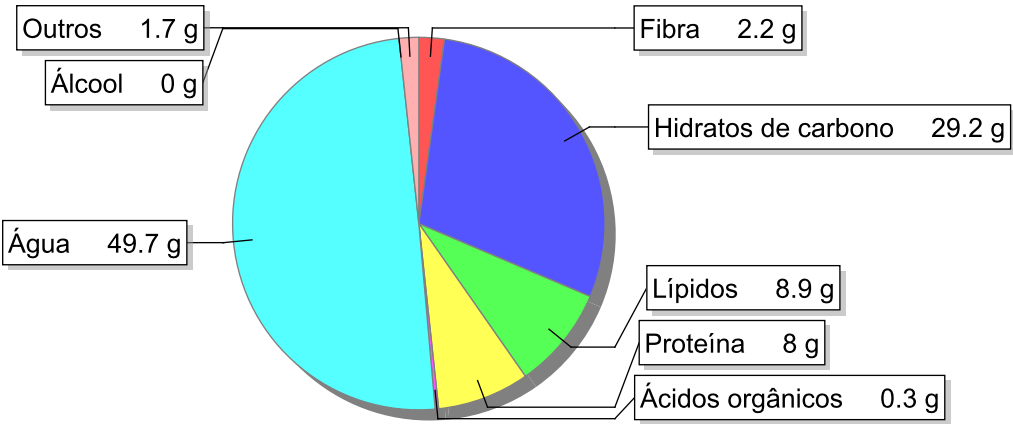


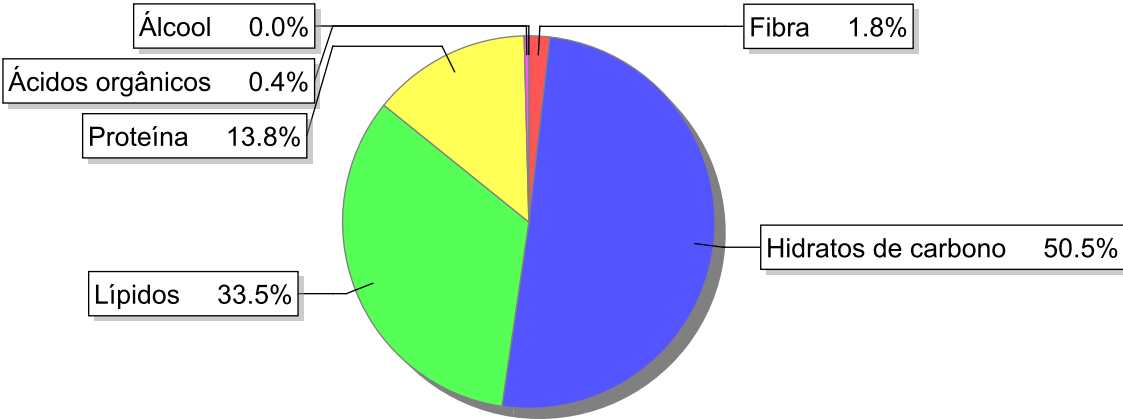
Detalhe alimento

**Nome:** Almôndegas de carne de porco  
**Grupo:** Carne e Derivados, Criação e Caça  
**SubGrupo:** Carne  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** 043-18  
**Código FoodEX2:** A03XG

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	234	kcal	
Energia	983	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	2.8	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	3.6	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.3	g	
Ácido linoleico	1.21	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	2.2	g	
Sacarose	0.3	g	
Lactose	0.5	g	
Oligossacáridos	0.2	g	
Amido	26.8	g	
Sal	0.9	g	
Fibra	2.2	g	
Proteína	8	g	
Álcool	0	g	
Água	49.7	g	
Ácidos orgânicos	0.3	g	
Colesterol	75	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	55	µg	
Caroteno	111	µg	
Vitamina D	0.4	µg	
a-tocoferol	0.6	mg	
Tiamina	0.16	mg	
Riboflavina	0.18	mg	
Niacina	1.5	mg	
Equivalentes de niacina	3.27	mg	
Triptofano/60	1.73	mg	
Vitamina B6	0.2	mg	
Vitamina B12	0.26	µg	
Vitamina C	12.6	mg	
Folatos	30	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	1.69	g	
Sódio (Na)	370	mg	
Potássio (K)	210	mg	
Cálcio (Ca)	54	mg	
Fósforo (P)	140	mg	
Magnésio (Mg)	25	mg	
Ferro (Fe)	1.6	mg	
Zinco (Zn)	1	mg	

## Legenda

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

Referências