

Detalhe alimento

Nome: Banha de porco

Grupo: Azeite, Óleos e Gorduras

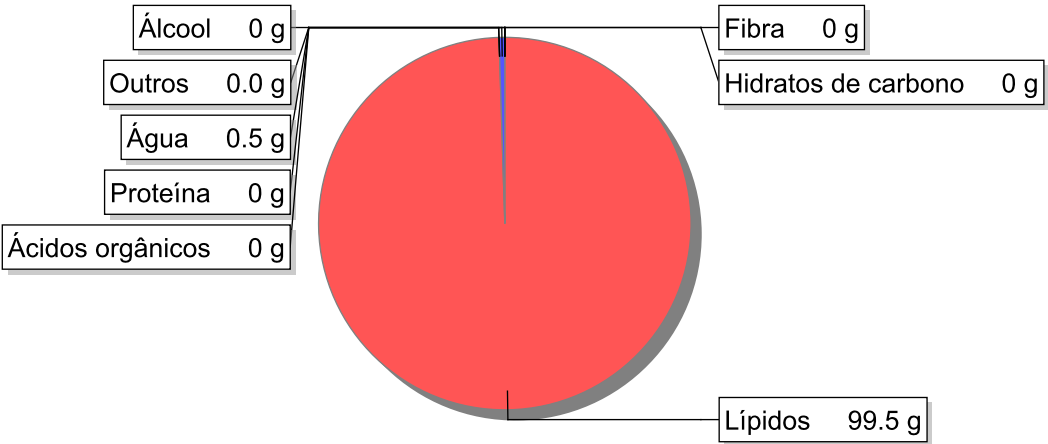
SubGrupo: Gorduras

Parte Edível: 100%

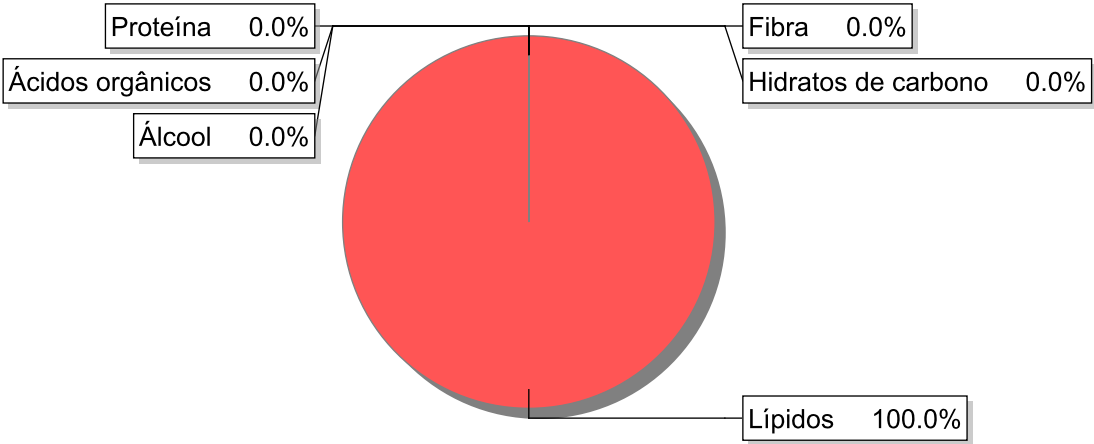
Código: IS313

Código FoodEX2: A037V

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	896	kcal	
Energia	3680	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	26.3	g	57
Ácidos gordos monoinsaturados	58.6	g	57
Ácidos gordos polinsaturados	10.4	g	57
Ácido linoleico	9.6	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.4	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	57
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	0	g	57
Proteína	0	g	57
Álcool	0	g	
Água	0.5	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	82	mg	57
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	9	µg	57
Caroteno	0	µg	57
Vitamina D	0	µg	57
a-tocoferol	1	mg	
Tiamina	0	mg	57
Riboflavina	0	mg	57
Niacina	0	mg	57
Equivalentes de niacina	0	mg	
Triptofano/60	0	mg	
Vitamina B6	0	mg	
Vitamina B12	0	µg	57
Vitamina C	0	mg	57
Folatos	0	µg	57
Minerais			
Cinza	0.10	g	
Sódio (Na)	2	mg	57
Potássio (K)	1	mg	57
Cálcio (Ca)	1	mg	57
Fósforo (P)	3	mg	57
Magnésio (Mg)	2	mg	57
Ferro (Fe)	0.1	mg	57
Zinco (Zn)	0.1	mg	57

Legenda

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

Referências

Id_pt**Referências**

57 PIABAD (1993) Programa do Instituto de Alimentação Becel para análise de dietas: programa profissional para computadores pessoais. Lisboa: IAB