

Detalhe alimento

**Nome:** Bife de cavalo, alcatra frita, sem molho

**Grupo:** Carne e Derivados, Criação e Caça

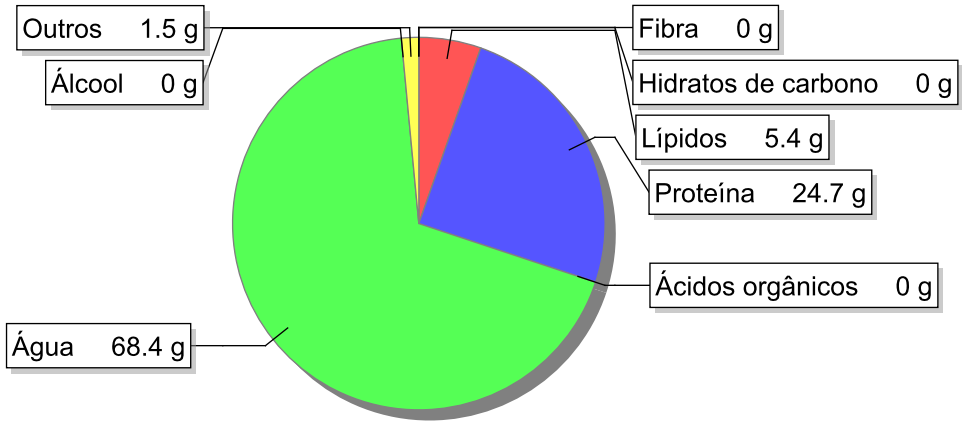
**SubGrupo:** Carne

**Parte Edível:** 100%

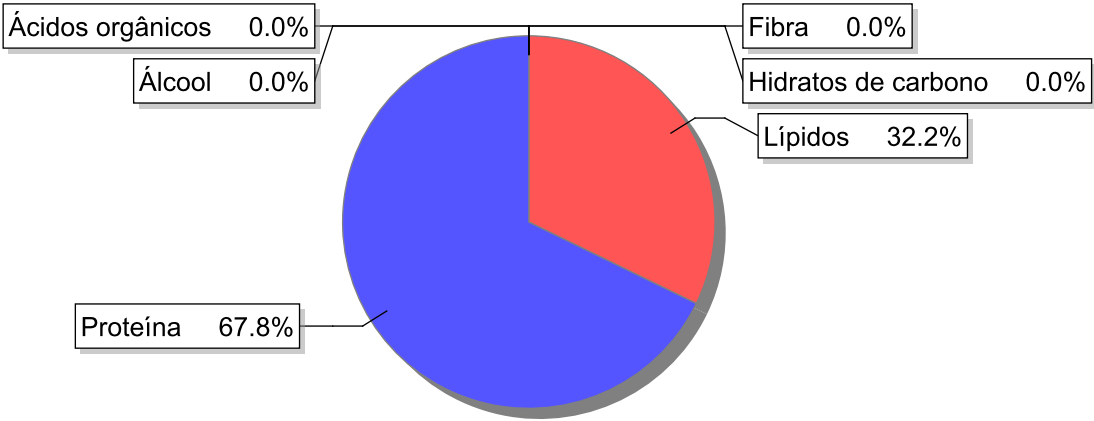
**Código:** IS143

**Código FoodEX2:** A01RN

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	147	kcal	
Energia	620	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	2.2	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.5	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.3	g	
Ácido linoleico	1.3	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.2	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.6	g	
Fibra	0	g	
Proteína	24.7	g	
Álcool	0	g	
Água	68.4	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	67	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	7	µg	
Caroteno	7	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.1	mg	
Tiamina	0.06	mg	
Riboflavina	0.14	mg	
Niacina	3.9	mg	
Equivalentes de niacina	8.7	mg	
Triptofano/60	4.8	mg	
Vitamina B6	0.24	mg	
Vitamina B12	2.6	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	17	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	1.50	g	
Sódio (Na)	220	mg	
Potássio (K)	300	mg	
Cálcio (Ca)	10	mg	
Fósforo (P)	230	mg	
Magnésio (Mg)	27	mg	
Ferro (Fe)	4.4	mg	
Zinco (Zn)	3.4	mg	

## Legenda

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

Referências