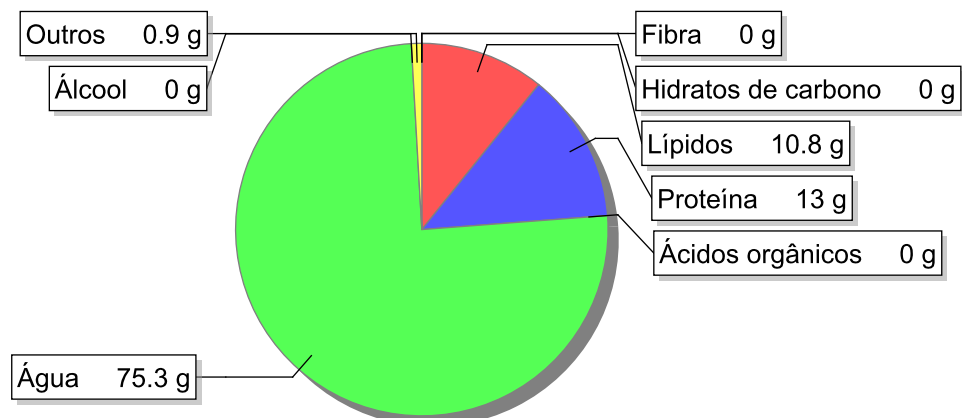
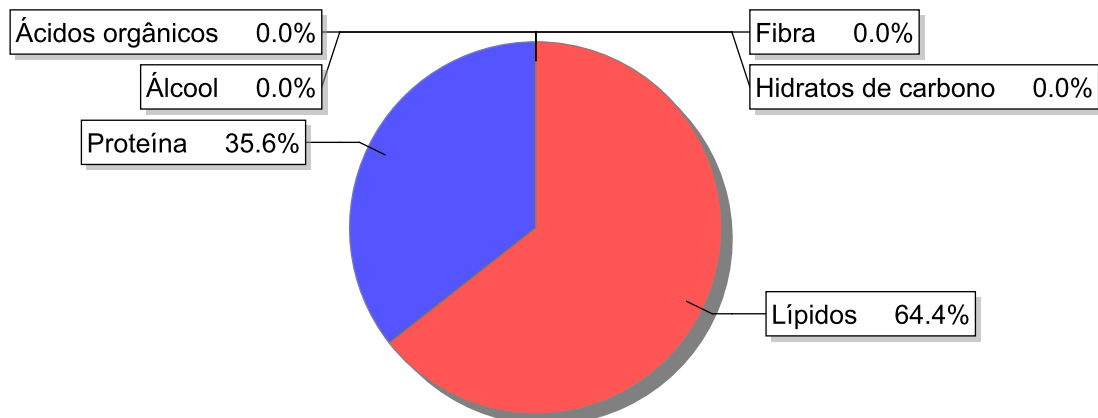


Detalhe alimento

Nome: Ovo (de galinha) cozido
Grupo: Ovos
SubGrupo:
Parte Edível: 100%
Código: IS086
Código FoodEX2: A032B

Composição [g/100g]**Distribuição energética****Valores por 100g de parte edível**

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	149	kcal	
Energia	621	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	2.7	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	3.9	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2.1	g	
Ácido linoleico	1.9	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	57
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.4	g	
Fibra	0	g	57
Proteína	13	g	57
Álcool	0	g	57
Água	75.3	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	408	mg	57
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	170	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	1.7	µg	
a-tocoferol	2.3	mg	
Tiamina	0.06	mg	
Riboflavina	0.35	mg	
Niacina	0.03	mg	
Equivalentes de niacina	3.8	mg	
Triptofano/60	3.8	mg	
Vitamina B6	0.36	mg	
Vitamina B12	0.5	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	40	µg	
Minerais			
Cinza	0.90	g	
Sódio (Na)	140	mg	
Potássio (K)	130	mg	
Cálcio (Ca)	44	mg	
Fósforo (P)	190	mg	
Magnésio (Mg)	11	mg	
Ferro (Fe)	2.1	mg	
Zinco (Zn)	1.3	mg	

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