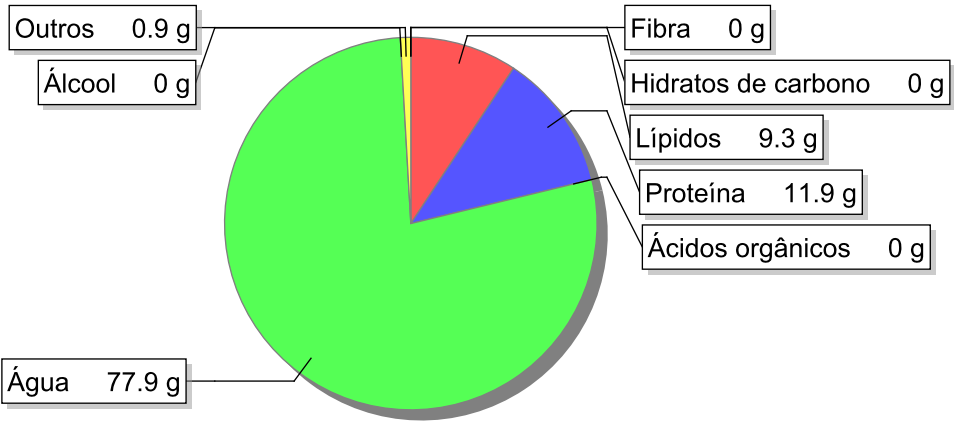


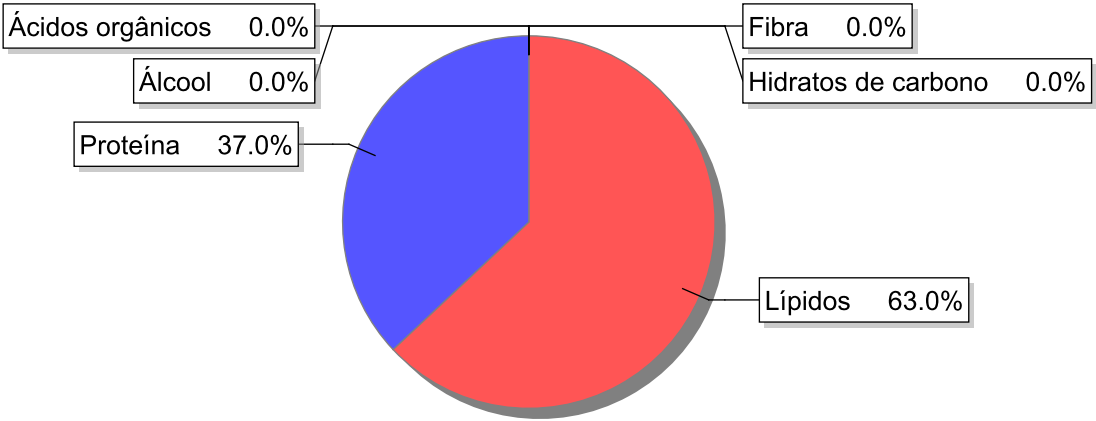
Detalhe alimento

Nome: Ovo (de galinha) líquido pasteurizado
Grupo: Ovos
SubGrupo:
Parte Edível: 100%
Código: IS095
Código FoodEX2: A031R

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	131	kcal	
Energia	546	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	2.3	g	57
Ácidos gordos monoinsaturados	3.3	g	57
Ácidos gordos polinsaturados	1.8	g	57
Ácido linoleico	1.6	g	57

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	0.3	g	
Fibra	0	g	57
Proteína	11.9	g	57
Álcool	0	g	57
Água	77.9	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	361	mg	57
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	168	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	1.5	µg	
a-tocoferol	2	mg	
Tiamina	0.06	mg	
Riboflavina	0.39	mg	
Niacina	0.04	mg	
Equivalentes de niacina	3.5	mg	
Triptofano/60	3.5	mg	
Vitamina B6	0.32	mg	
Vitamina B12	0.9	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	44	µg	
Minerais			
Cinza	0.83	g	
Sódio (Na)	120	mg	
Potássio (K)	120	mg	
Cálcio (Ca)	39	mg	
Fósforo (P)	160	mg	
Magnésio (Mg)	10	mg	
Ferro (Fe)	1.9	mg	
Zinco (Zn)	1.1	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