

Detalhe alimento

Nome: Ovo (de galinha), clara crua

Grupo: Ovos

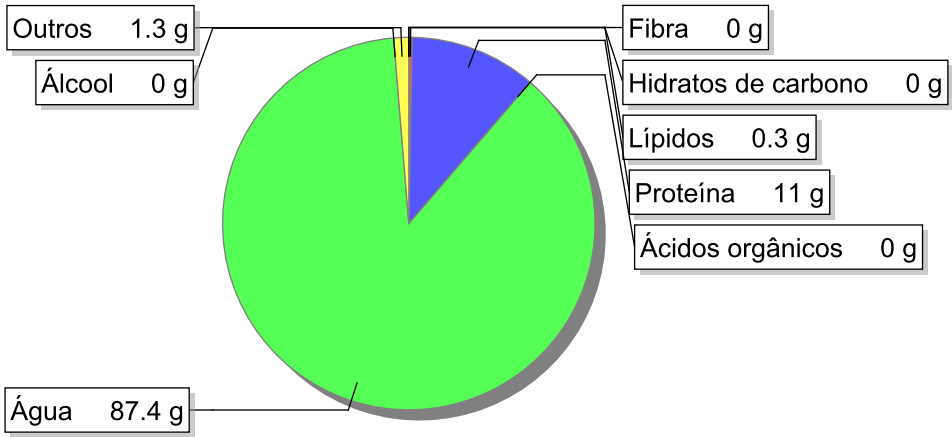
SubGrupo:

Parte Edível: 100%

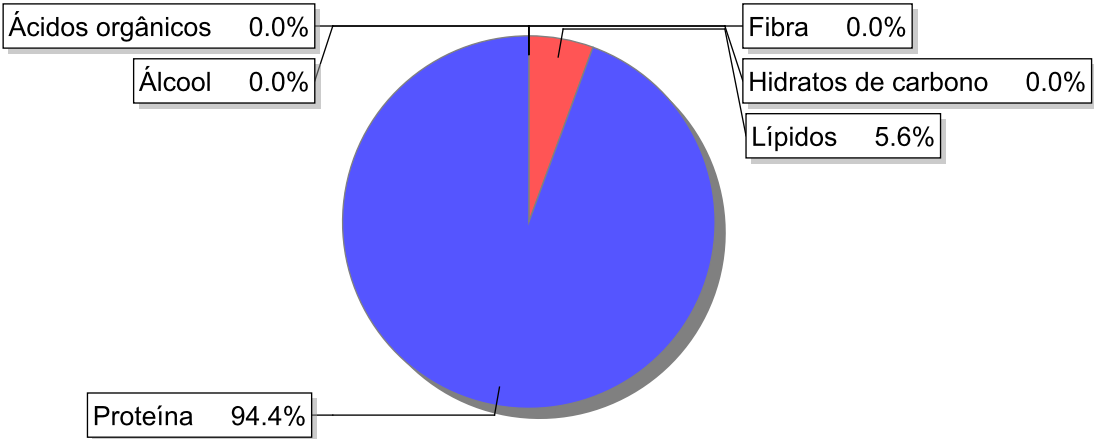
Código: IS085

Código FoodEX2: A031T

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	47	kcal	
Energia	198	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.1	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0	g	
Ácido linoleico	0	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	0.5	g	
Fibra	0	g	57
Proteína	11	g	
Álcool	0	g	57
Água	87.4	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	57
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	57
Caroteno	0	µg	57
Vitamina D	0	µg	57
a-tocoferol	0.03	mg	57
Tiamina	0.04	mg	57
Riboflavina	0.33	mg	57
Niacina	0.03	mg	57
Equivalentes de niacina	3.2	mg	57
Triptofano/60	3.2	mg	57
Vitamina B6	0.02	mg	57
Vitamina B12	0.1	µg	57
Vitamina C	0	mg	57
Folatos	14	µg	57
Minerais			
Cinza	1.30	g	
Sódio (Na)	190	mg	
Potássio (K)	140	mg	
Cálcio (Ca)	6	mg	
Fósforo (P)	13	mg	
Magnésio (Mg)	12	mg	
Ferro (Fe)	0.1	mg	
Zinco (Zn)	0.1	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