

Detalhe alimento

Nome: Bife de vaca (valor médio de acém, alcatra e lombo) frito, sem molho

Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça

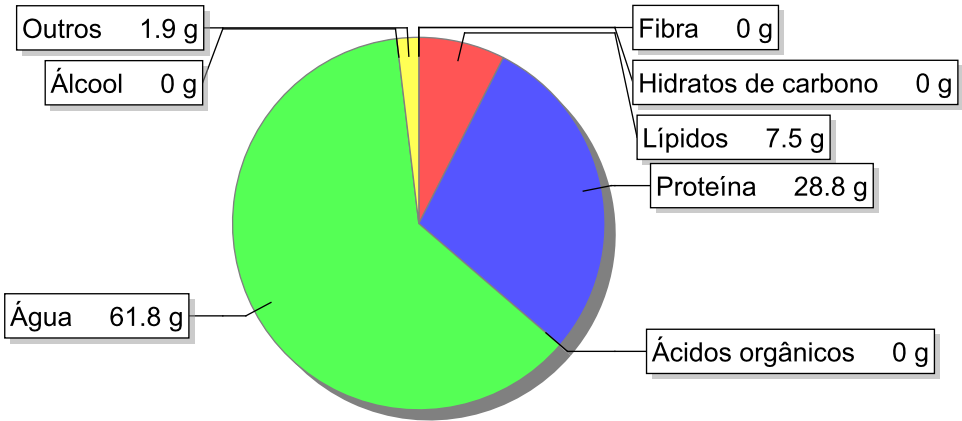
SubGrupo: Carne

Parte Edível: 100%

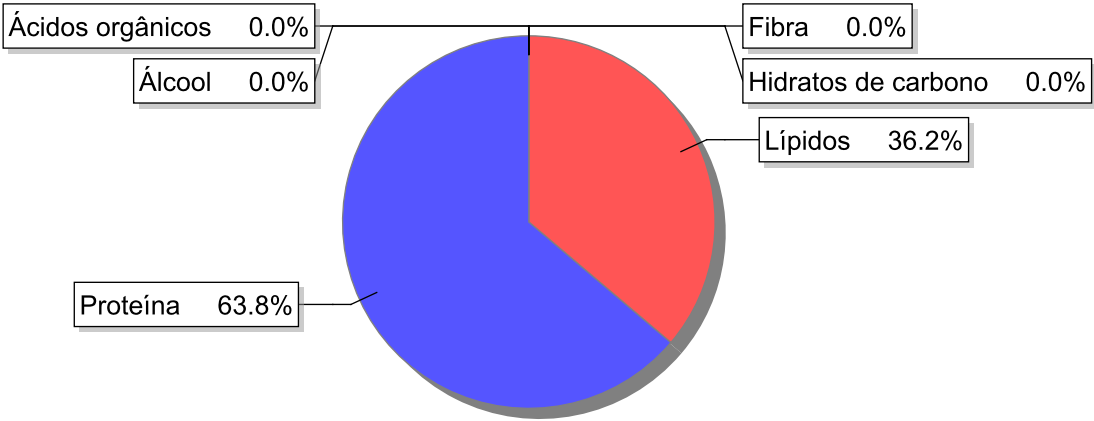
Código: IS220

Código FoodEX2: A01QX

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	183	kcal	
Energia	767	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	3.5	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	2.9	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.3	g	
Ácido linoleico	0.1	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.4	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.5	g	
Fibra	0	g	
Proteína	28.8	g	
Álcool	0	g	
Água	61.8	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	89	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.7	µg	
a-tocoferol	0.03	mg	
Tiamina	0.1	mg	
Riboflavina	0.2	mg	
Niacina	5.1	mg	
Equivalentes de niacina	11	mg	
Triptofano/60	6.1	mg	
Vitamina B6	0.53	mg	
Vitamina B12	2	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	18	µg	
Minerais			
Cinza	1.90	g	
Sódio (Na)	210	mg	
Potássio (K)	430	mg	
Cálcio (Ca)	13	mg	
Fósforo (P)	200	mg	
Magnésio (Mg)	29	mg	
Ferro (Fe)	1.9	mg	
Zinco (Zn)	5	mg	

Legenda

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

Referências