

Detalhe alimento

**Nome:** Bife de vaca (valor médio de acém, alcatra e lombo) grelhado

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

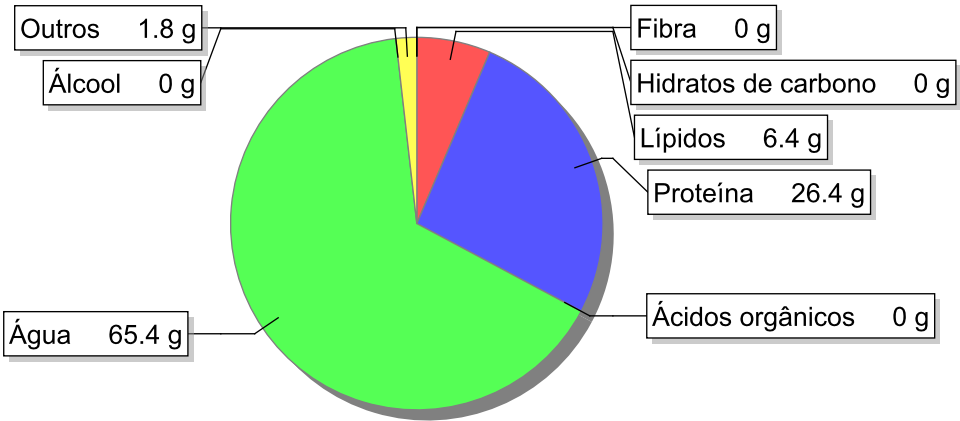
**SubGrupo:** Carne

**Parte Edível:** 100%

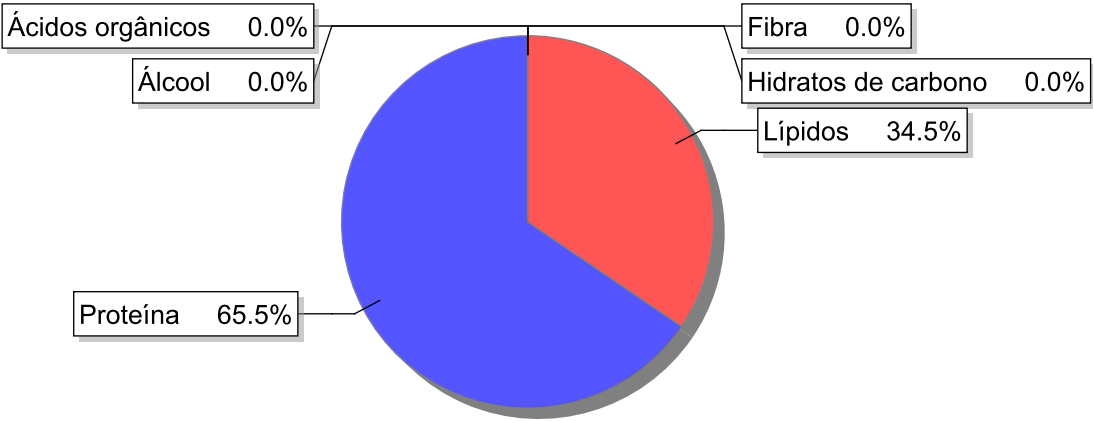
**Código:** IS218

**Código FoodEX2:** A01QX

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	163	kcal	
Energia	686	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	2.7	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	2.7	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.4	g	
Ácido linoleico	0.1	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.3	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	26.4	g	
Álcool	0	g	
Água	65.4	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	81	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.6	µg	
a-tocoferol	0.03	mg	
Tiamina	0.1	mg	
Riboflavina	0.18	mg	
Niacina	5.4	mg	
Equivalentes de niacina	11	mg	
Triptofano/60	5.6	mg	
Vitamina B6	0.52	mg	
Vitamina B12	2	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	18	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	1.80	g	
Sódio (Na)	190	mg	
Potássio (K)	390	mg	
Cálcio (Ca)	11	mg	
Fósforo (P)	180	mg	
Magnésio (Mg)	27	mg	
Ferro (Fe)	1.7	mg	
Zinco (Zn)	4.6	mg	

## Legenda

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

Referências