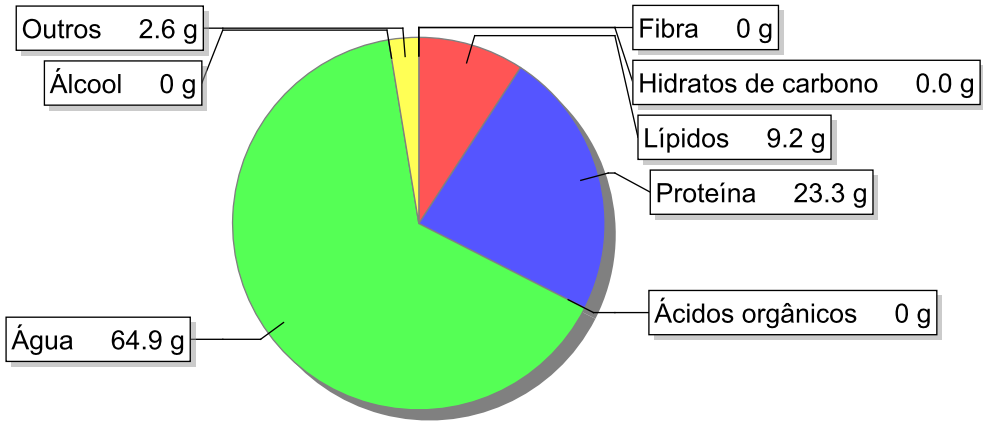


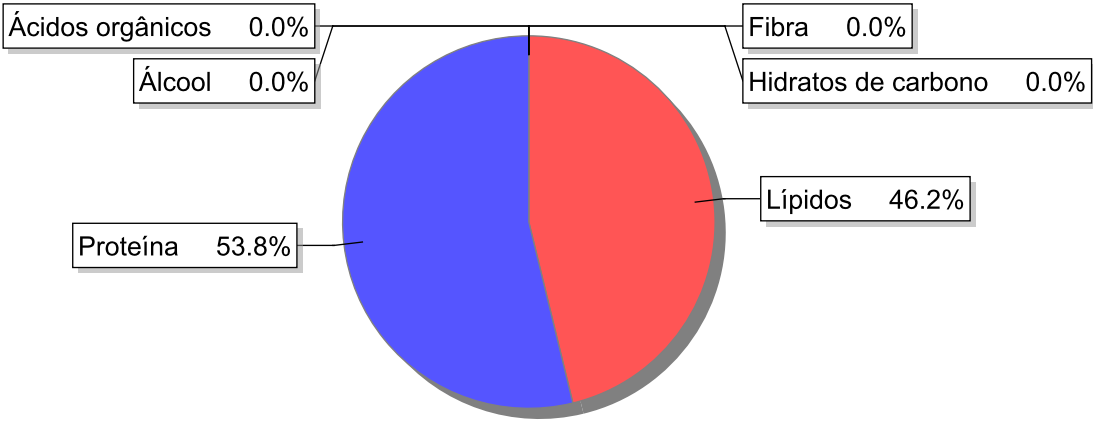
Detalhe alimento

**Nome:** Bife de cavalo, alcatra frita com margarina  
**Grupo:** Carne e Derivados, Criação e Caça  
**SubGrupo:** Carne  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** IS145  
**Código FoodEX2:** A01RN

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	176	kcal	
Energia	737	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	4.1	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	2.4	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2.4	g	
Ácido linoleico	2.21	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.2	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0.0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	1.1	g	
Fibra	0	g	
Proteína	23.3	g	
Álcool	0	g	
Água	64.9	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	60	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	40	µg	
Caroteno	27	µg	
Vitamina D	0.0	µg	
a-tocoferol	0.11	mg	
Tiamina	0.06	mg	
Riboflavina	0.12	mg	
Niacina	3.3	mg	
Equivalentes de niacina	8.71	mg	
Triptofano/60	4.3	mg	
Vitamina B6	0.26	mg	
Vitamina B12	2.4	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	15	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	2.19	g	
Sódio (Na)	440	mg	
Potássio (K)	260	mg	
Cálcio (Ca)	9.1	mg	
Fósforo (P)	210	mg	
Magnésio (Mg)	25	mg	
Ferro (Fe)	4	mg	
Zinco (Zn)	3.1	mg	

## Legenda

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

Referências