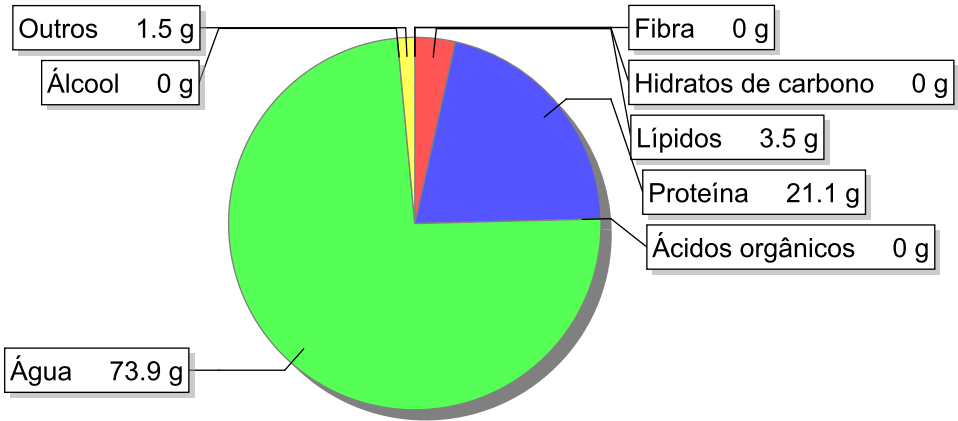


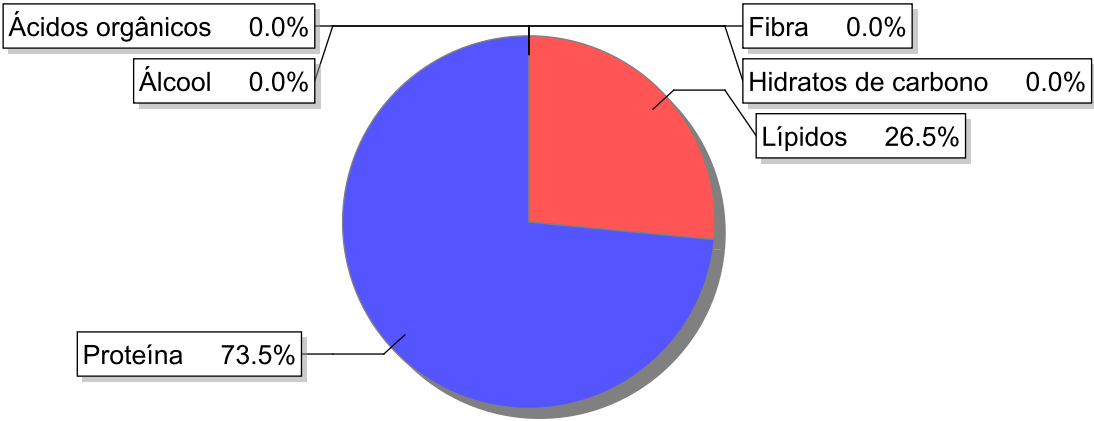
Detalhe alimento

Nome: Bife de cavalo, alcatra crua
Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça
SubGrupo: Carne
Parte Edível: 91%
Código: IS141
Código FoodEX2: A01RN

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	116	kcal	
Energia	488	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.3	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.8	g	
Ácido linoleico	0.8	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.2	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.1	g	
Fibra	0	g	
Proteína	21.1	g	57
Álcool	0	g	
Água	73.9	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	54	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	57
Vitamina D	0	µg	57
a-tocoferol	0.1	mg	
Tiamina	0.11	mg	
Riboflavina	0.13	mg	
Niacina	4	mg	57
Equivalentes de niacina	7.9	mg	
Triptofano/60	3.9	mg	
Vitamina B6	0.43	mg	
Vitamina B12	3	µg	
Vitamina C	0	mg	57
Folatos	16	µg	
Minerais			
Cinza	1.10	g	
Sódio (Na)	51	mg	
Potássio (K)	350	mg	
Cálcio (Ca)	9	mg	57
Fósforo (P)	220	mg	
Magnésio (Mg)	24	mg	
Ferro (Fe)	3.7	mg	
Zinco (Zn)	2.8	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