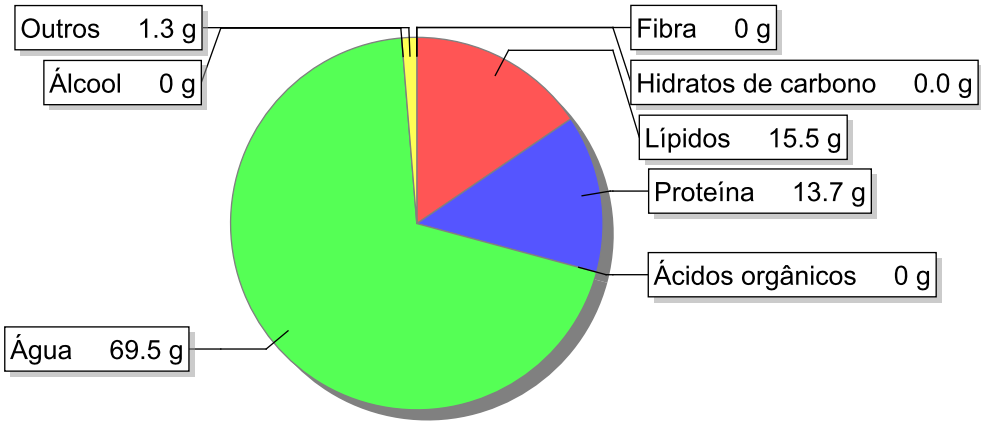


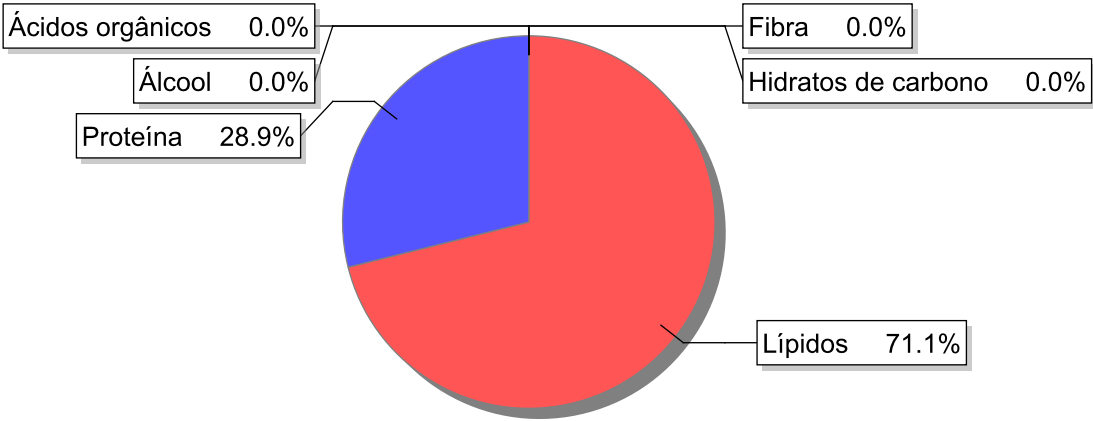
Detalhe alimento

Nome: Ovo (de galinha) estrelado com margarina
Grupo: Ovos
SubGrupo:
Parte Edível: 100%
Código: IS089
Código FoodEX2: A032C

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	194	kcal	
Energia	806	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	4.9	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	5	g	
Ácidos gordos polinsaturados	3.4	g	
Ácido linoleico	3.02	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0.0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.7	g	
Fibra	0	g	
Proteína	13.7	g	
Álcool	0	g	
Água	69.5	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	430	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	231	µg	
Caroteno	20	µg	
Vitamina D	1.6	µg	
a-tocoferol	2.43	mg	
Tiamina	0.05	mg	
Riboflavina	0.32	mg	
Niacina	0.04	mg	
Equivalentes de niacina	4.01	mg	
Triptofano/60	4.01	mg	
Vitamina B6	0.34	mg	
Vitamina B12	1	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	37	µg	
Minerais			
Cinza	1.29	g	
Sódio (Na)	280	mg	
Potássio (K)	140	mg	
Cálcio (Ca)	47	mg	
Fósforo (P)	190	mg	
Magnésio (Mg)	12	mg	
Ferro (Fe)	2.2	mg	
Zinco (Zn)	1.4	mg	

Legenda

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

Referências