

Detalhe alimento

Nome: Ovo (de galinha) estrelado com azeite

Grupo: Ovos

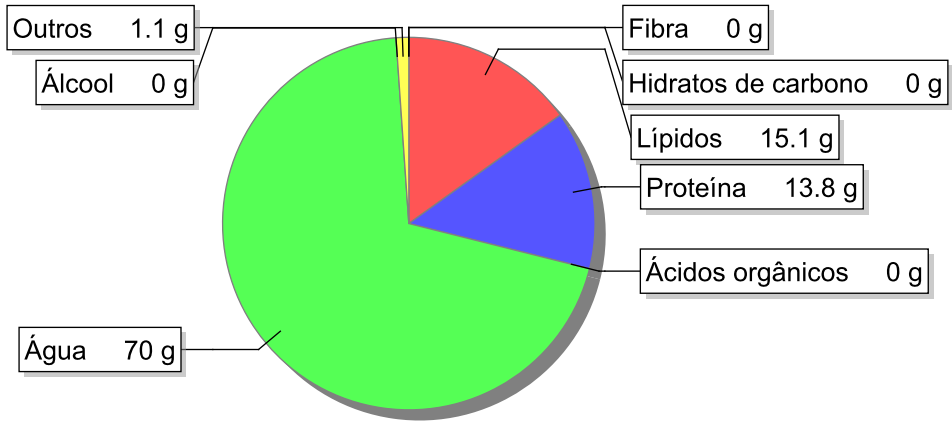
SubGrupo:

Parte Edível: 100%

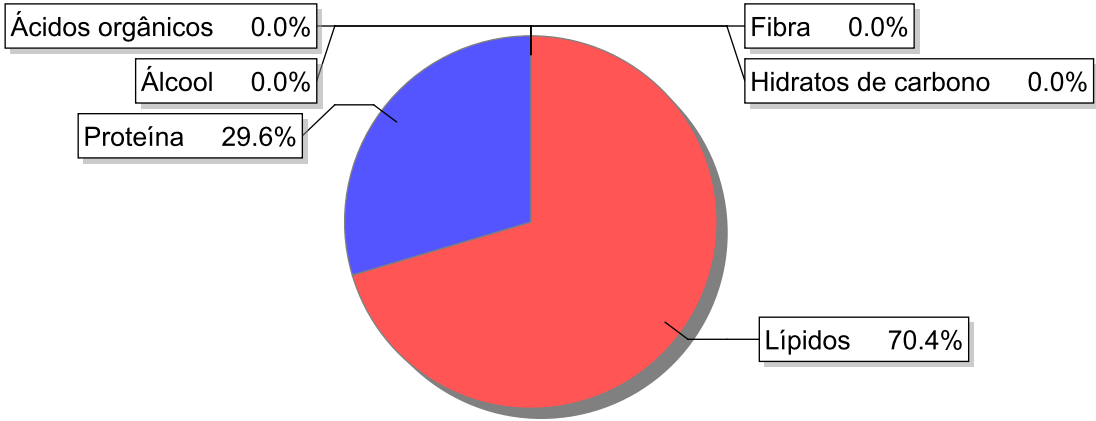
Código: IS090

Código FoodEX2: A032C

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	191	kcal	
Energia	793	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	3.4	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	7	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2.5	g	
Ácido linoleico	2.24	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.6	g	
Fibra	0	g	
Proteína	13.8	g	
Álcool	0	g	
Água	70	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	433	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	202	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	1.6	µg	
a-tocoferol	2.95	mg	
Tiamina	0.05	mg	
Riboflavina	0.33	mg	
Niacina	0.04	mg	
Equivalentes de niacina	4.03	mg	
Triptofano/60	4.03	mg	
Vitamina B6	0.34	mg	
Vitamina B12	1	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	37	µg	
Minerais			
Cinza	1.13	g	
Sódio (Na)	220	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