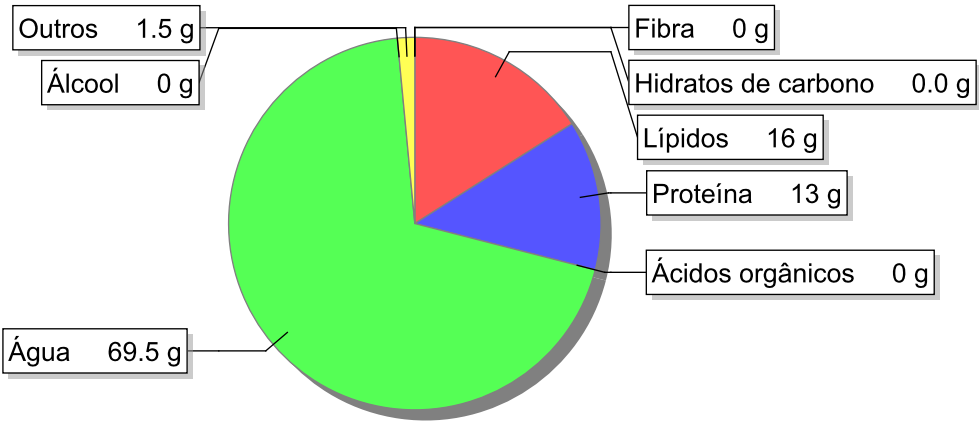


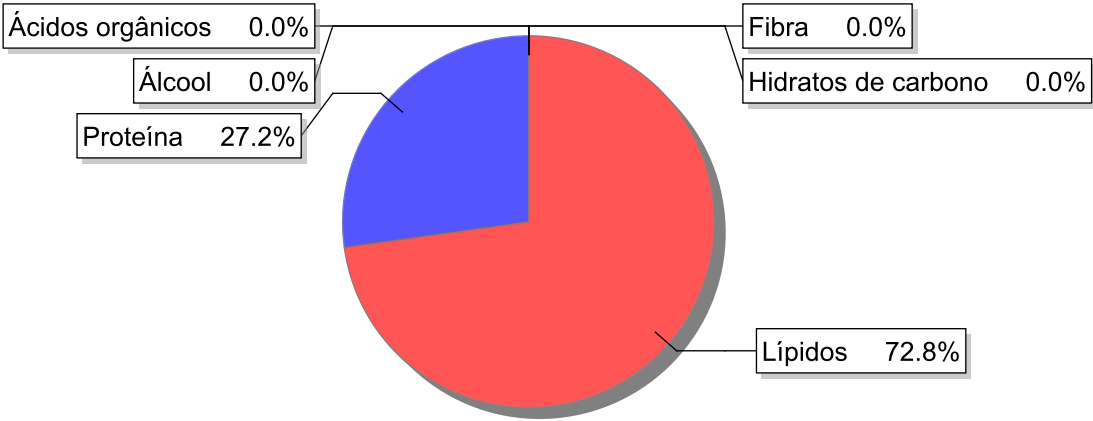
Detalhe alimento

Nome: Ovo (de galinha) mexido com margarina
Grupo: Ovos
SubGrupo:
Parte Edível: 100%
Código: IS092
Código FoodEX2: A03YJ

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

| Nome | Valor | Unidade | Fonte |
|-------------------------------|-------|---------|-------|
| Valor Energético | | | |
| Energia | 196 | kcal | |
| Energia | 813 | kJ | |
| Macroconstituintes | | | |
| Lípidos | | g | |
| Ácidos gordos saturados | 5.3 | g | |
| Ácidos gordos monoinsaturados | 5 | g | |
| Ácidos gordos polinsaturados | 3.5 | g | |
| Ácido linoleico | 3.19 | 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 | 0.9 | g | |
| Fibra | 0 | g | |
| Proteína | 13 | g | |
| Álcool | 0 | g | |
| Água | 69.5 | g | |
| Ácidos orgânicos | 0 | g | |
| Colesterol | 408 | mg | |
| Vitaminas | | | |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol) | 229 | µg | |
| Caroteno | 26 | µg | |
| Vitamina D | 1.5 | µg | |
| a-tocoferol | 2.3 | mg | |
| Tiamina | 0.05 | mg | |
| Riboflavina | 0.31 | mg | |
| Niacina | 0.04 | mg | |
| Equivalentes de niacina | 3.8 | mg | |
| Triptofano/60 | 3.8 | mg | |
| Vitamina B6 | 0.32 | mg | |
| Vitamina B12 | 0.95 | µg | |
| Vitamina C | 0 | mg | |
| Folatos | 35 | µg | |
| Minerais | | | |
| Cinza | 1.46 | g | |
| Sódio (Na) | 360 | mg | |
| Potássio (K) | 130 | mg | |
| Cálcio (Ca) | 44 | mg | |
| Fósforo (P) | 180 | mg | |
| Magnésio (Mg) | 12 | mg | |
| Ferro (Fe) | 2.1 | mg | |
| Zinco (Zn) | 1.3 | mg | |

Legenda

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

Referências