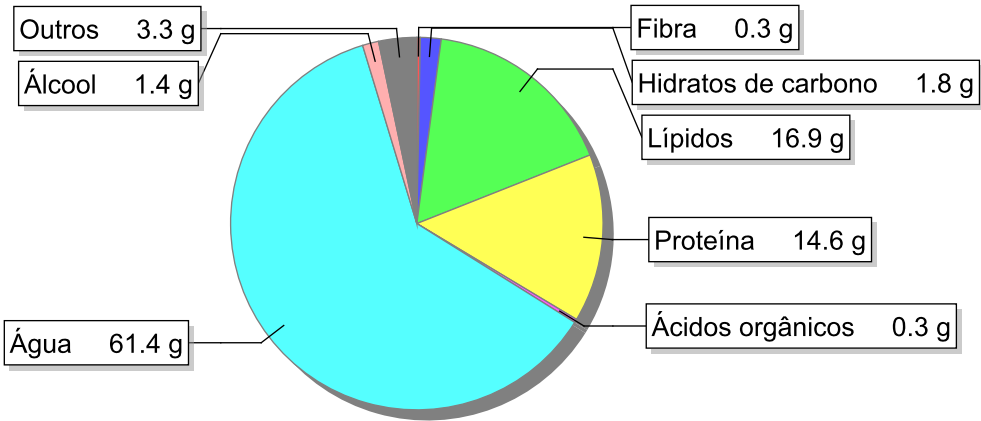


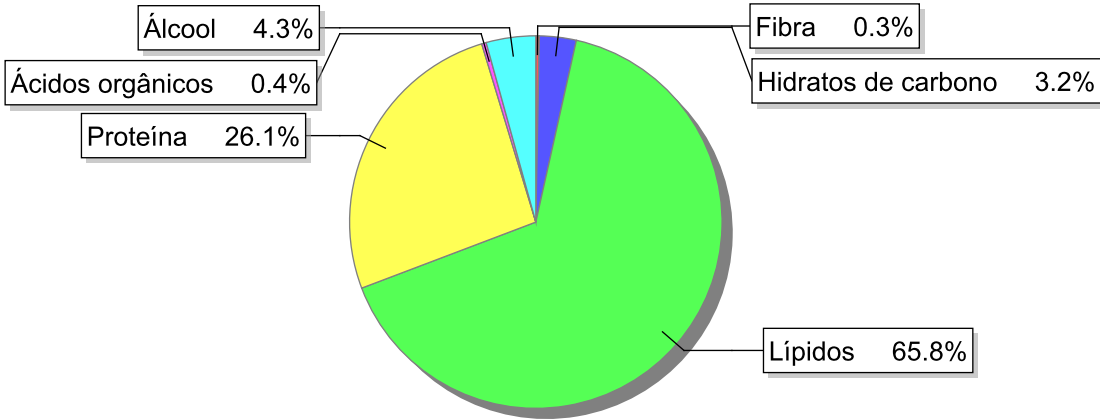
Detalhe alimento

Nome:	Carne de porco à alentejana
Grupo:	Carne e Derivados, Criação e Caça
SubGrupo:	Carne
Parte Edível:	100%
Código:	033-16
Código FoodEX2:	A03VV

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	229	kcal	
Energia	951	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	5.1	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	7.5	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2.4	g	
Ácido linoleico	2.01	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.5	g	
Sacarose	0.0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.0	g	
Amido	1.3	g	
Sal	1.2	g	
Fibra	0.3	g	
Proteína	14.6	g	
Álcool	1.4	g	
Água	61.4	g	
Ácidos orgânicos	0.3	g	
Colesterol	62	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	60	µg	
Caroteno	78	µg	
Vitamina D	0.4	µg	
a-tocoferol	0.35	mg	
Tiamina	0.4	mg	
Riboflavina	0.2	mg	
Niacina	4.5	mg	
Equivalentes de niacina	7.43	mg	
Triptofano/60	2.83	mg	
Vitamina B6	0.25	mg	
Vitamina B12	18	µg	
Vitamina C	9.2	mg	
Folatos	7.4	µg	
Minerais			
Cinza	1.98	g	
Sódio (Na)	500	mg	
Potássio (K)	220	mg	
Cálcio (Ca)	37	mg	
Fósforo (P)	190	mg	
Magnésio (Mg)	62	mg	
Ferro (Fe)	4.8	mg	
Zinco (Zn)	1.9	mg	

Legenda

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

Referências