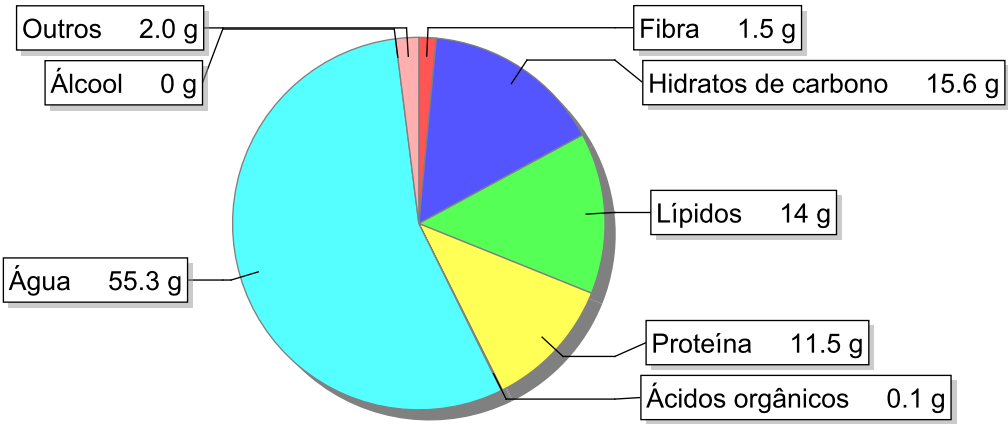


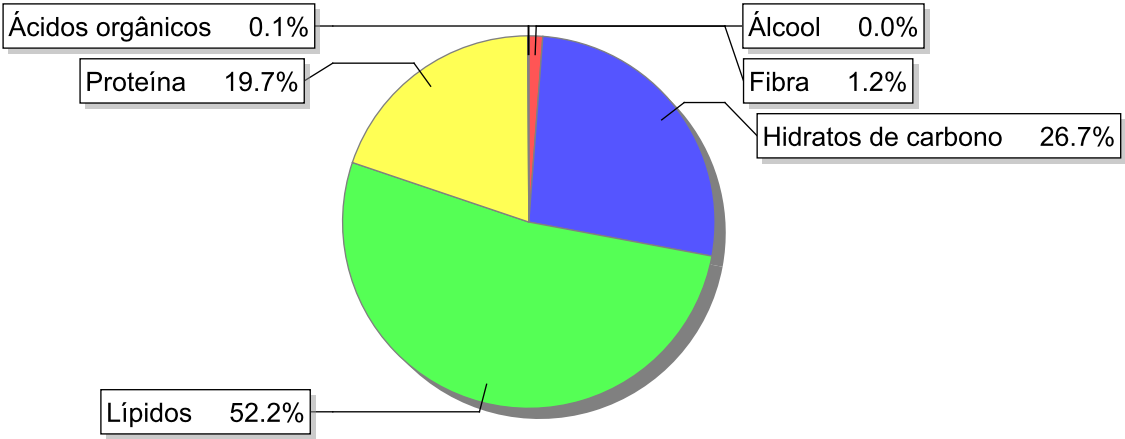
Detalhe alimento

Nome: Carne à bolonhesa
Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça
SubGrupo: Carne
Parte Edível: 100%
Código: 030-16
Código FoodEX2: A03VV

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	238	kcal	
Energia	992	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	5.4	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	4.6	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2.6	g	
Ácido linoleico	2.36	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.3	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1.8	g	
Sacarose	0.3	g	
Lactose	0.0	g	
Oligossacáridos	0.1	g	
Amido	13.7	g	
Sal	0.9	g	
Fibra	1.5	g	
Proteína	11.5	g	
Álcool	0	g	
Água	55.3	g	
Ácidos orgânicos	0.1	g	
Colesterol	27	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	126	µg	
Caroteno	558	µg	
Vitamina D	0.2	µg	
a-tocoferol	1.17	mg	
Tiamina	0.13	mg	
Riboflavina	0.1	mg	
Niacina	2.1	mg	
Equivalentes de niacina	4.69	mg	
Triptofano/60	2.56	mg	
Vitamina B6	0.24	mg	
Vitamina B12	0.72	µg	
Vitamina C	5.2	mg	
Folatos	17	µg	
Minerais			
Cinza	1.78	g	
Sódio (Na)	370	mg	
Potássio (K)	250	mg	
Cálcio (Ca)	86	mg	
Fósforo (P)	170	mg	
Magnésio (Mg)	22	mg	
Ferro (Fe)	1.1	mg	
Zinco (Zn)	1.6	mg	

Legenda

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

Referências