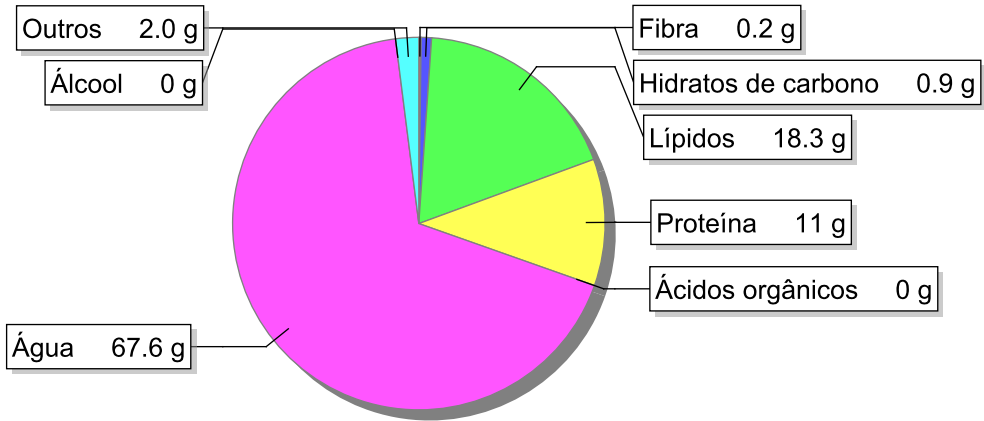


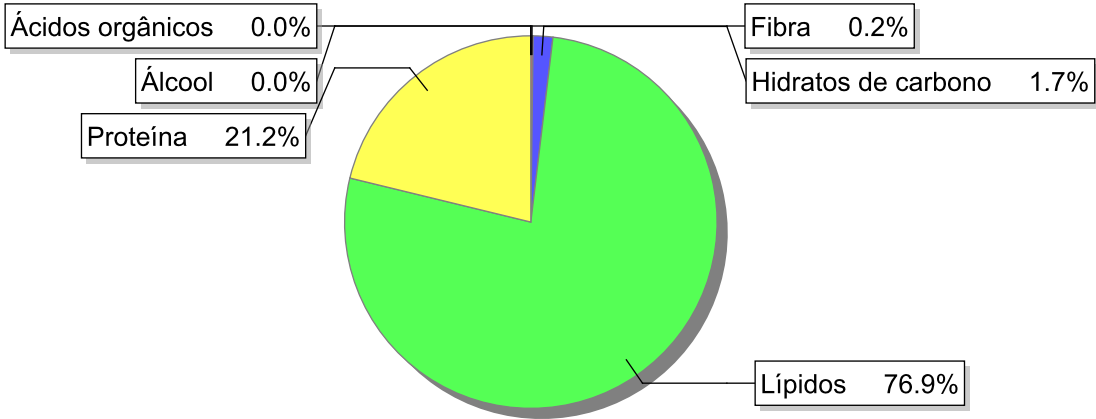
Detalhe alimento

Nome: Ovo mexido com leite e margarina
Grupo: Ovos
SubGrupo:
Parte Edível: 100%
Código: 157-44
Código FoodEX2: A03YJ

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	213	kcal	
Energia	881	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	7	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	5.2	g	
Ácidos gordos polinsaturados	4.3	g	
Ácido linoleico	3.89	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.9	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0.7	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	1.3	g	
Fibra	0.2	g	
Proteína	11	g	
Álcool	0	g	
Água	67.6	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	332	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	227	µg	
Caroteno	49	µg	
Vitamina D	1.4	µg	
a-tocoferol	1.87	mg	
Tiamina	0.06	mg	
Riboflavina	0.38	mg	
Niacina	0.06	mg	
Equivalentes de niacina	3.2	mg	
Triptofano/60	3.18	mg	
Vitamina B6	0.3	mg	
Vitamina B12	0.83	µg	
Vitamina C	0.1	mg	
Folatos	41	µg	
Minerais			
Cinza	1.83	g	
Sódio (Na)	510	mg	
Potássio (K)	130	mg	
Cálcio (Ca)	52	mg	
Fósforo (P)	160	mg	
Magnésio (Mg)	13	mg	
Ferro (Fe)	1.9	mg	
Zinco (Zn)	1.1	mg	

Legenda

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

Referências