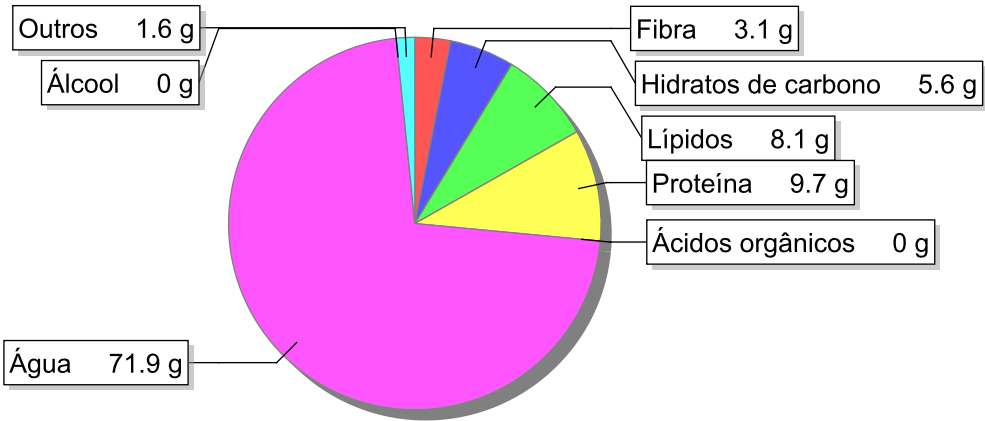


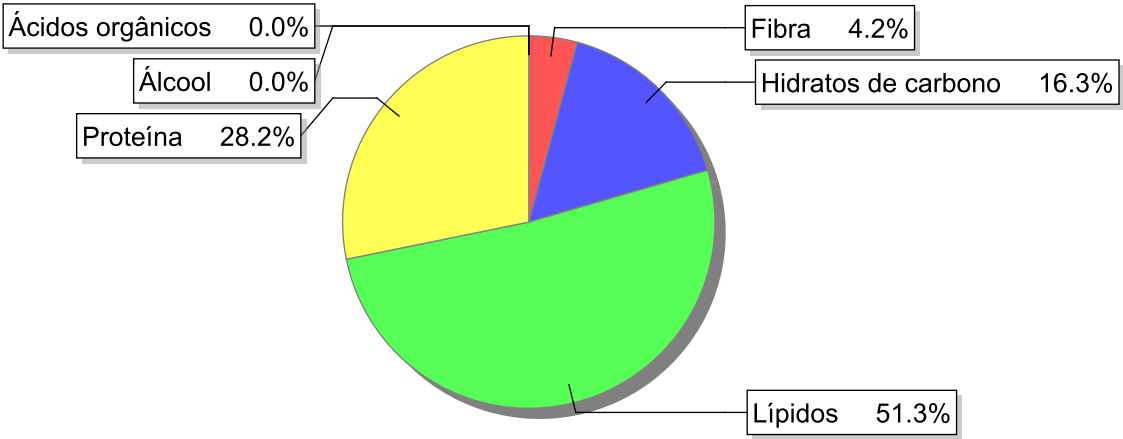
Detalhe alimento

Nome: Carne à jardineira
Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça
SubGrupo: Carne
Parte Edível: 100%
Código: 031-16
Código FoodEX2: A03VY

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	140	kcal	
Energia	585	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	2.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	4.2	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.5	g	
Ácido linoleico	0.491	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.2	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1.7	g	
Sacarose	1.2	g	
Lactose	0.0	g	
Oligossacáridos	0.9	g	
Amido	3	g	
Sal	0.7	g	
Fibra	3.1	g	
Proteína	9.7	g	
Álcool	0	g	
Água	71.9	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	19	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	138	µg	
Caroteno	798	µg	
Vitamina D	0.2	µg	
a-tocoferol	0.6	mg	
Tiamina	0.46	mg	
Riboflavina	0.06	mg	
Niacina	1.9	mg	
Equivalentes de niacina	3.72	mg	
Triptofano/60	1.83	mg	
Vitamina B6	0.23	mg	
Vitamina B12	0.56	µg	
Vitamina C	13.1	mg	
Folatos	44	µg	
Minerais			
Cinza	1.62	g	
Sódio (Na)	300	mg	
Potássio (K)	340	mg	
Cálcio (Ca)	32	mg	
Fósforo (P)	150	mg	
Magnésio (Mg)	21	mg	
Ferro (Fe)	1.5	mg	
Zinco (Zn)	1.5	mg	

Legenda

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

Referências