

Detalhe alimento

Nome: Bife de porco grelhado

Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça

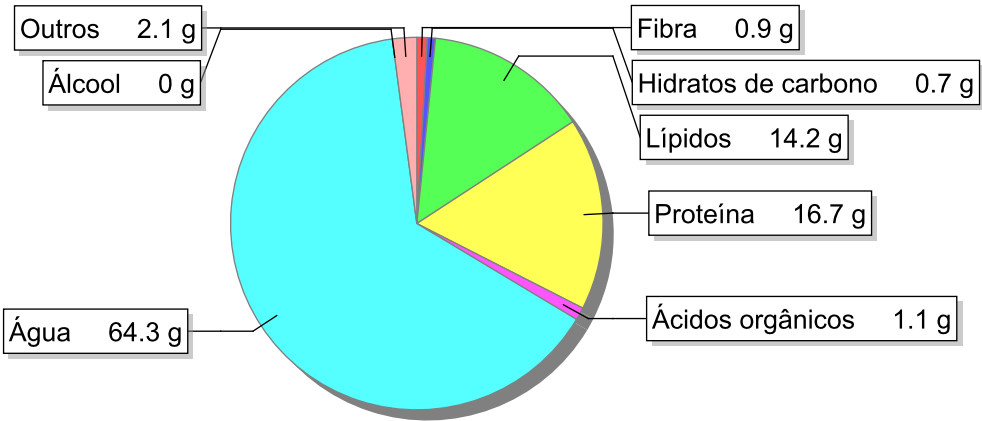
SubGrupo: Carne

Parte Edível: 100%

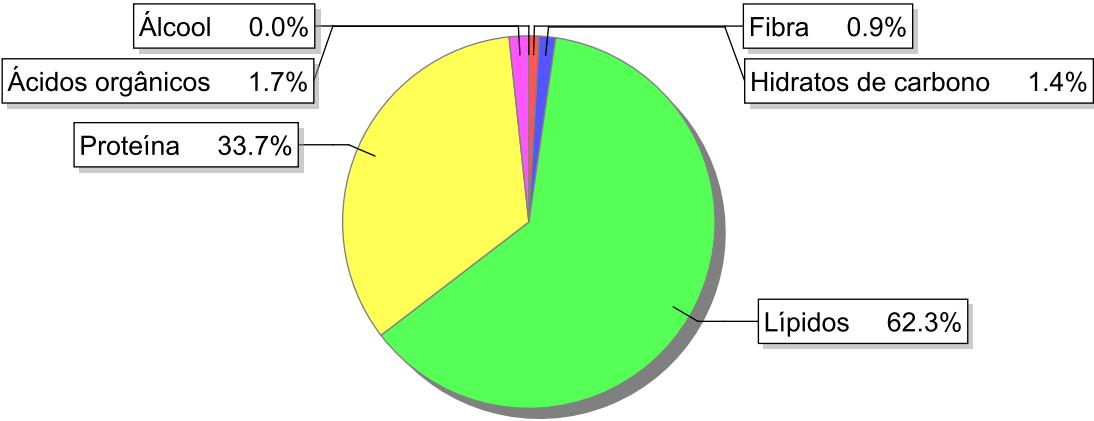
Código: 185-117

Código FoodEX2: A01RG

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	203	kcal	
Energia	843	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	6.8	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	3.9	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.2	g	
Ácido linoleico	1.08	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.3	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.6	g	
Sacarose	0.1	g	
Lactose	0.1	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0.1	g	
Sal	0.6	g	
Fibra	0.9	g	
Proteína	16.7	g	
Álcool	0	g	
Água	64.3	g	
Ácidos orgânicos	1.1	g	
Colesterol	72	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	130	µg	
Caroteno	437	µg	
Vitamina D	0.5	µg	
a-tocoferol	1.21	mg	
Tiamina	0.59	mg	
Riboflavina	0.21	mg	
Niacina	5.7	mg	
Equivalentes de niacina	9.46	mg	
Triptofano/60	3.71	mg	
Vitamina B6	0.39	mg	
Vitamina B12	0.77	µg	
Vitamina C	41.5	mg	
Folatos	25	µg	
Minerais			
Cinza	1.64	g	
Sódio (Na)	250	mg	
Potássio (K)	460	mg	
Cálcio (Ca)	43	mg	
Fósforo (P)	150	mg	
Magnésio (Mg)	27	mg	
Ferro (Fe)	1.1	mg	
Zinco (Zn)	2.2	mg	

Legenda

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

Referências