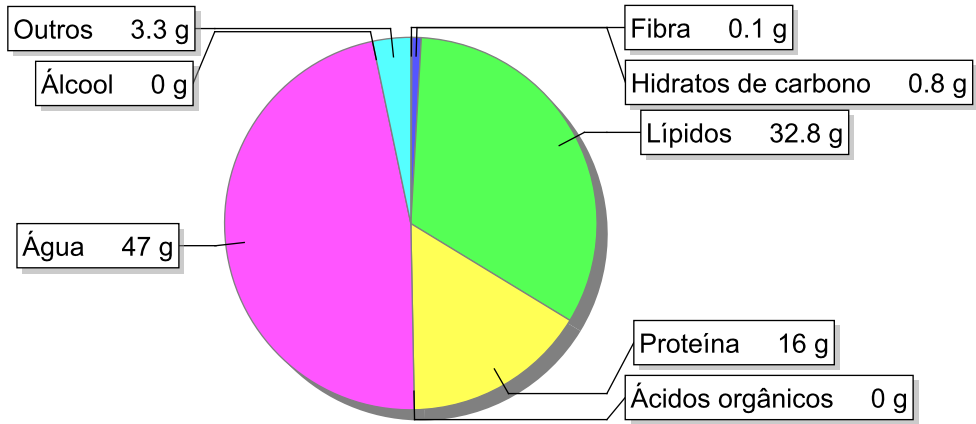


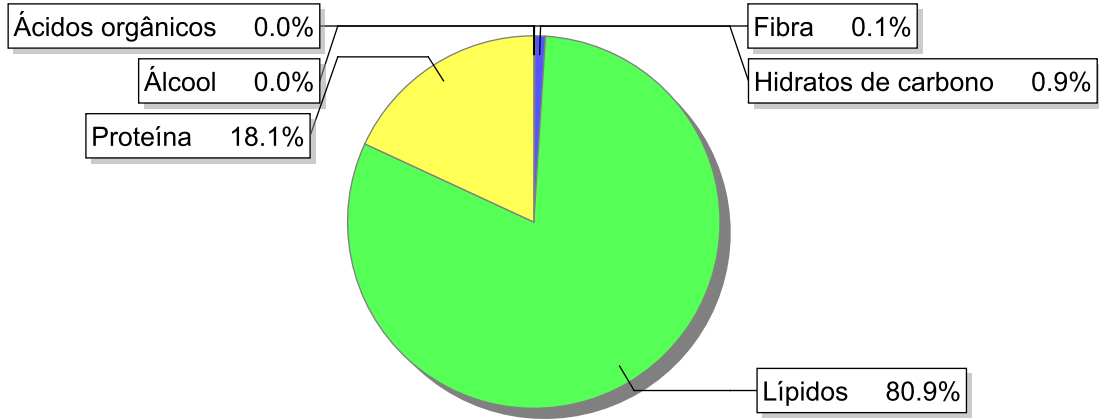
Detalhe alimento

Nome: Bife de vaca à Marrare com margarina
Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça
SubGrupo: Carne
Parte Edível: 100%
Código: 178-115_C
Código FoodEX2: A03VV

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	363	kcal	
Energia	1500	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	16.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	7.8	g	
Ácidos gordos polinsaturados	7	g	
Ácido linoleico	6.22	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.3	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.8	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0.6	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	1.8	g	
Fibra	0.1	g	
Proteína	16	g	
Álcool	0	g	
Água	47	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	58	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	257	µg	
Caroteno	160	µg	
Vitamina D	0.5	µg	
a-tocoferol	0.35	mg	
Tiamina	0.08	mg	
Riboflavina	0.15	mg	
Niacina	3.5	mg	
Equivalentes de niacina	6.91	mg	
Triptofano/60	3.43	mg	
Vitamina B6	0.38	mg	
Vitamina B12	1.5	µg	
Vitamina C	0.1	mg	
Folatos	12	µg	
Minerais			
Cinza	2.61	g	
Sódio (Na)	710	mg	
Potássio (K)	300	mg	
Cálcio (Ca)	19	mg	
Fósforo (P)	140	mg	
Magnésio (Mg)	21	mg	
Ferro (Fe)	1.3	mg	
Zinco (Zn)	2.8	mg	

Legenda

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

Referências