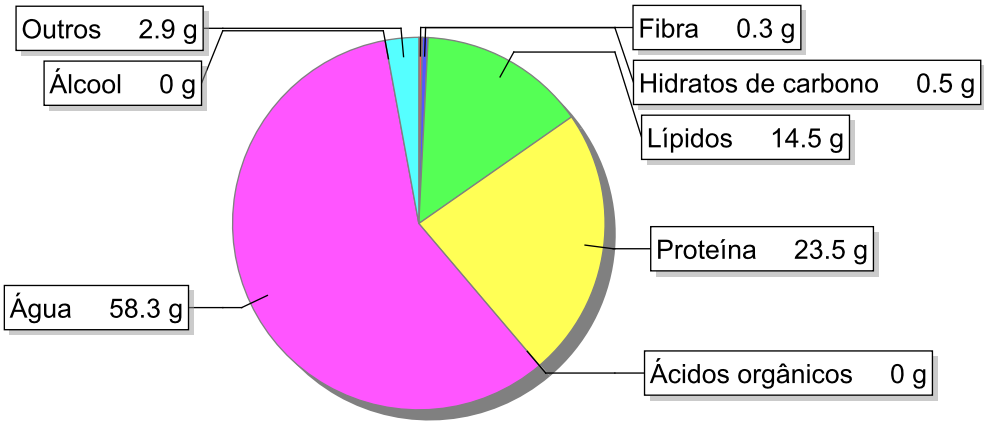


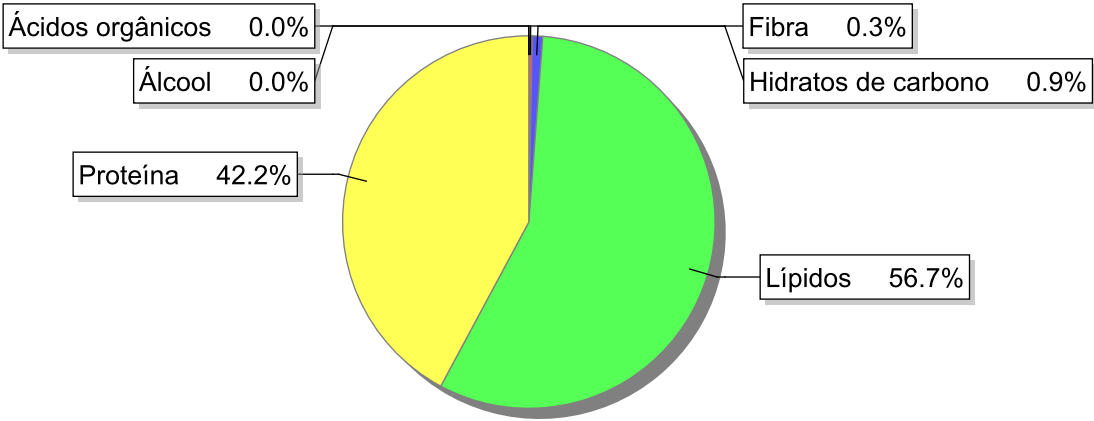
Detalhe alimento

**Nome:** Bife de vaca com ovo a cavalo com banha  
**Grupo:** Carne e Derivados, Criação e Caça  
**SubGrupo:** Carne  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** 177-115\_B  
**Código FoodEX2:** A03VV

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	227	kcal	
Energia	947	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	4.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	7.7	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.2	g	
Ácido linoleico	1.05	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.3	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.3	g	
Sacarose	0.0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0.2	g	
Sal	1	g	
Fibra	0.3	g	
Proteína	23.5	g	
Álcool	0	g	
Água	58.3	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	76	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	1	µg	
Caroteno	1	µg	
Vitamina D	0.6	µg	
a-tocoferol	0.15	mg	
Tiamina	0.12	mg	
Riboflavina	0.18	mg	
Niacina	5.2	mg	
Equivalentes de niacina	10.2	mg	
Triptofano/60	5.05	mg	
Vitamina B6	0.58	mg	
Vitamina B12	2.2	µg	
Vitamina C	0.5	mg	
Folatos	18	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	2.01	g	
Sódio (Na)	370	mg	
Potássio (K)	430	mg	
Cálcio (Ca)	13	mg	
Fósforo (P)	190	mg	
Magnésio (Mg)	30	mg	
Ferro (Fe)	1.8	mg	
Zinco (Zn)	4.1	mg	

## Legenda

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

Referências