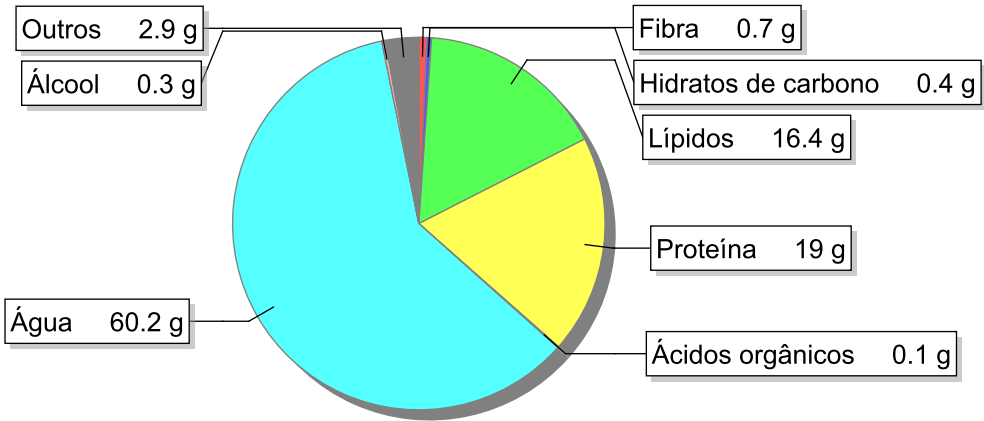


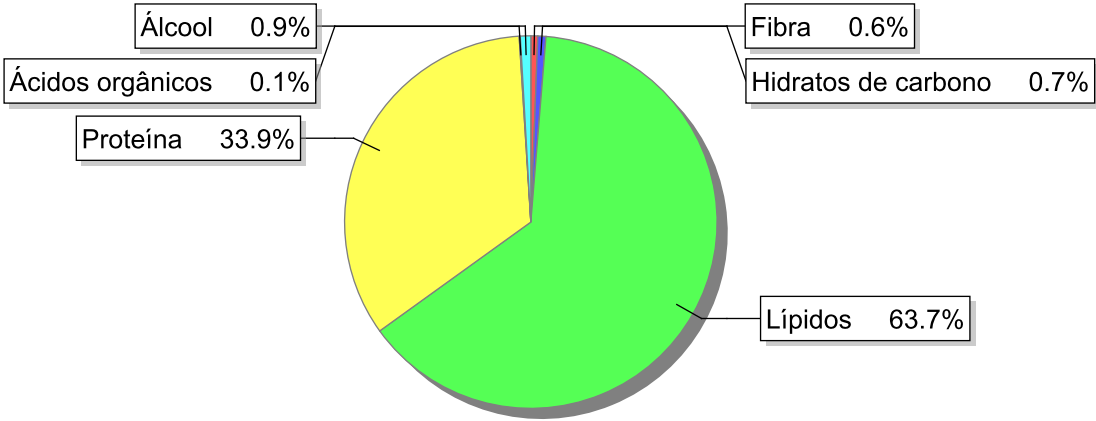
Detalhe alimento

Nome: Bife de vitela frito
Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça
SubGrupo: Carne
Parte Edível: 100%
Código: 182-116
Código FoodEX2: A01QY

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

| Nome | Valor | Unidade | Fonte |
|-------------------------------|-------|---------|-------|
| Valor Energético | | | |
| Energia | 229 | kcal | |
| Energia | 952 | kJ | |
| Macroconstituintes | | | |
| Lípidos | | g | |
| Ácidos gordos saturados | 4.3 | g | |
| Ácidos gordos monoinsaturados | 10.4 | g | |
| Ácidos gordos polinsaturados | 1 | g | |
| Ácido linoleico | 0.778 | 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 | 0.1 | g | |
| Sal | 1.1 | g | |
| Fibra | 0.7 | g | |
| Proteína | 19 | g | |
| Álcool | 0.3 | g | |
| Água | 60.2 | g | |
| Ácidos orgânicos | 0.1 | g | |
| Colesterol | 79 | mg | |
| Vitaminas | | | |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol) | 109 | µg | |
| Caroteno | 656 | µg | |
| Vitamina D | 0.1 | µg | |
| a-tocoferol | 1.78 | mg | |
| Tiamina | 0.39 | mg | |
| Riboflavina | 0.23 | mg | |
| Niacina | 5.9 | mg | |
| Equivalentes de niacina | 10.1 | mg | |
| Triptofano/60 | 4.02 | mg | |
| Vitamina B6 | 0.35 | mg | |
| Vitamina B12 | 1.1 | µg | |
| Vitamina C | 43.3 | mg | |
| Folatos | 38 | µg | |
| Minerais | | | |
| Cinza | 2.83 | g | |
| Sódio (Na) | 430 | mg | |
| Potássio (K) | 550 | mg | |
| Cálcio (Ca) | 53 | mg | |
| Fósforo (P) | 220 | mg | |
| Magnésio (Mg) | 30 | mg | |
| Ferro (Fe) | 1.9 | mg | |
| Zinco (Zn) | 3.2 | mg | |

Legenda

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

Referências