

Detalhe alimento

Nome: Ovo (de galinha) estrelado

Grupo: Ovos

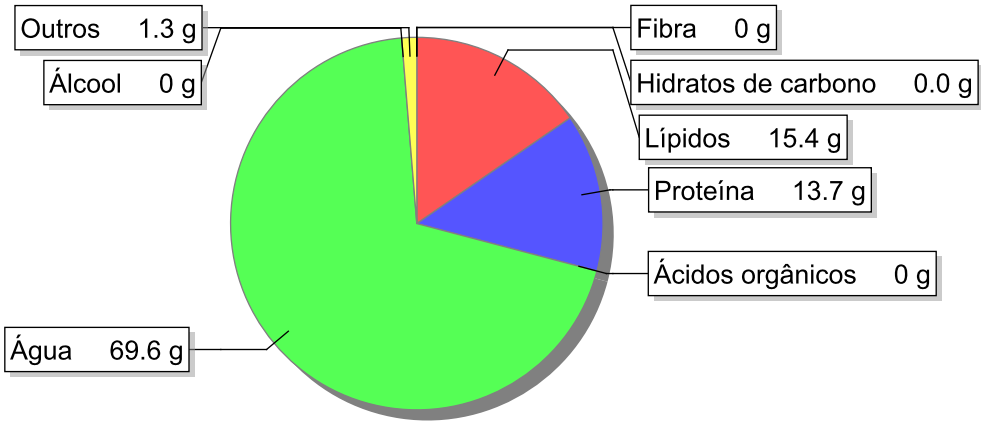
SubGrupo:

Parte Edível: 100%

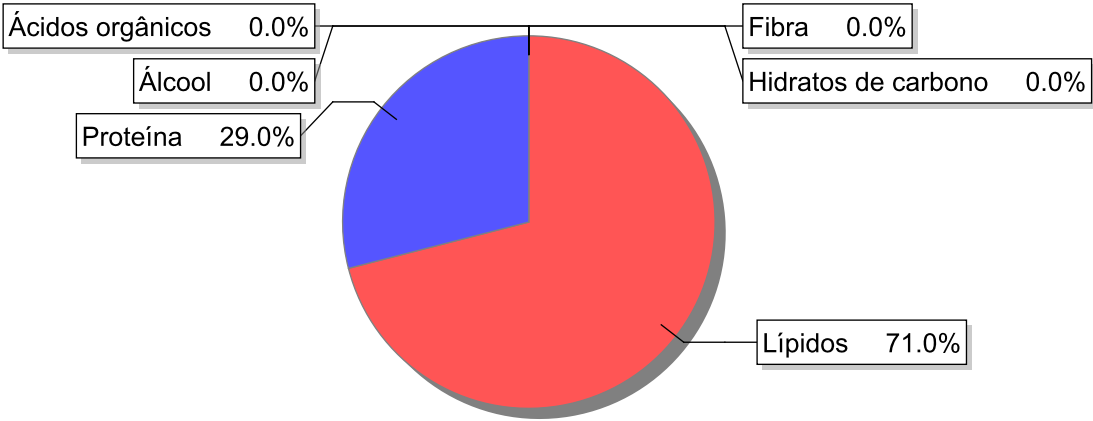
Código:

Código FoodEX2: A032C

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	193	kcal	
Energia	803	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	2.7	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	2.7	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2.7	g	
Ácido linoleico	2.46	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	2.7	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0.0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.6	g	
Fibra	0	g	
Proteína	13.7	g	
Álcool	0	g	
Água	69.6	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	435	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	221	µg	
Caroteno	8	µg	
Vitamina D	1.6	µg	
a-tocoferol	2.63	mg	
Tiamina	0.05	mg	
Riboflavina	0.33	mg	
Niacina	0.04	mg	
Equivalentes de niacina	4.02	mg	
Triptofano/60	4.02	mg	
Vitamina B6	0.34	mg	
Vitamina B12	1	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	37	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	1.22	g	
Sódio (Na)	250	mg	
Potássio (K)	140	mg	
Cálcio (Ca)	47	mg	
Fósforo (P)	190	mg	
Magnésio (Mg)	12	mg	
Ferro (Fe)	2.2	mg	
Zinco (Zn)	1.4	mg	

## Legenda

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

Referências