

Detalhe alimento

Nome: Ovo (de galinha), gema crua

Grupo: Ovos

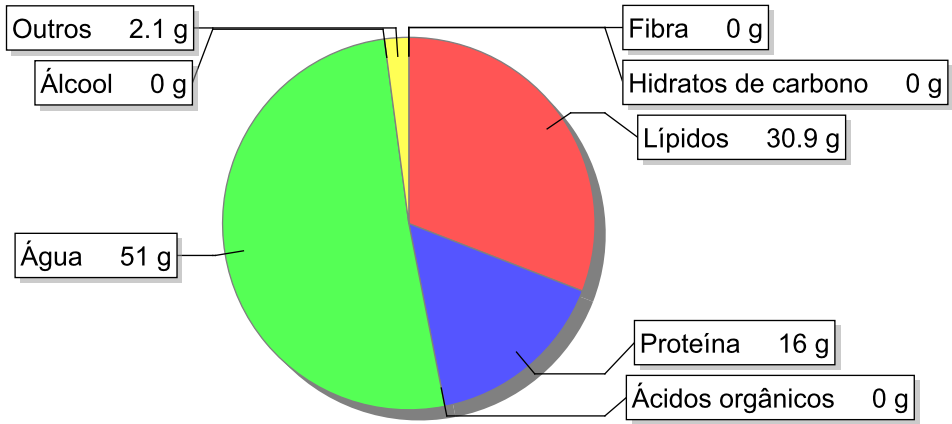
SubGrupo:

Parte Edível: 100%

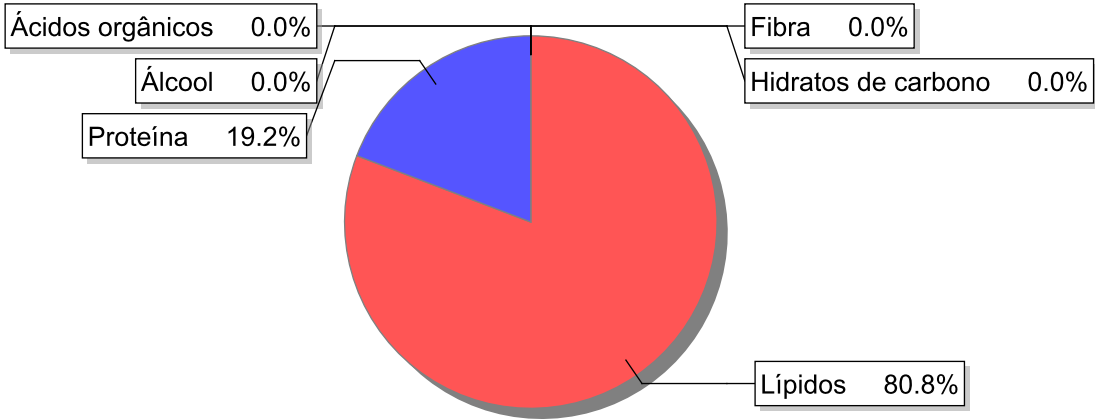
Código: IS084

Código FoodEX2: A031S

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	342	kcal	
Energia	1420	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	8.3	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	11.7	g	
Ácidos gordos polinsaturados	4.6	g	
Ácido linoleico	3.9	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	57
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.1	g	
Fibra	0	g	57
Proteína	16	g	57
Álcool	0	g	57
Água	51	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	1280	mg	57
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	500	µg	57
Caroteno	0	µg	57
Vitamina D	4.9	µg	57
a-tocoferol	4.6	mg	57
Tiamina	0.24	mg	57
Riboflavina	0.65	mg	57
Niacina	0.01	mg	57
Equivalentes de niacina	4.7	mg	57
Triptofano/60	4.7	mg	1
Vitamina B6	0.8	mg	
Vitamina B12	2.8	µg	
Vitamina C	0	mg	57
Folatos	130	µg	57
Minerais			
Cinza	1.70	g	
Sódio (Na)	48	mg	
Potássio (K)	90	mg	
Cálcio (Ca)	130	mg	
Fósforo (P)	480	mg	
Magnésio (Mg)	11	mg	
Ferro (Fe)	5.5	mg	
Zinco (Zn)	3	mg	

Legenda

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

Referências

Id_pt	Referências
1	Vasco, E; Dias, A; Bártolo, H; Moura, I; Oliveira, L (2007). Updating sunflower oil -tocopherol value for Portuguese Food Composition Database
57	PIABAD (1993) Programa do Instituto de Alimentação Becel para análise de dietas: programa profissional para computadores pessoais. Lisboa: IAB