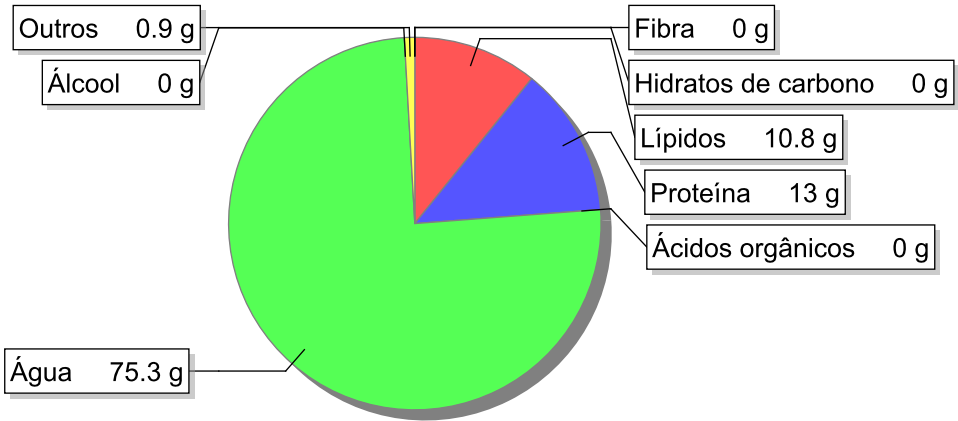


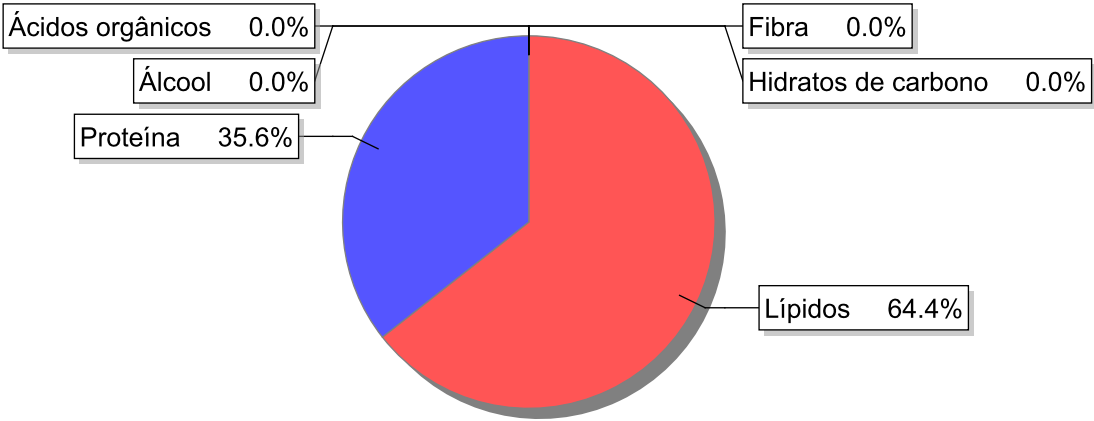
Detalhe alimento

**Nome:** Ovo (de galinha) inteiro cru  
**Grupo:** Ovos  
**SubGrupo:**  
**Parte Edível:** 88%  
**Código:** IS083  
**Código FoodEX2:** A031G

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	149	kcal	
Energia	621	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	2.7	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	3.9	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2.1	g	
Ácido linoleico	1.9	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	57
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.4	g	
Fibra	0	g	57
Proteína	13	g	57
Álcool	0	g	57
Água	75.3	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	408	mg	57
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	190	µg	57
Caroteno	0	µg	57
Vitamina D	1.7	µg	57
a-tocoferol	2.3	mg	57
Tiamina	0.07	mg	57
Riboflavina	0.44	mg	57
Niacina	0.04	mg	57
Equivalentes de niacina	3.8	mg	57
Triptofano/60	3.8	mg	57
Vitamina B6	0.36	mg	
Vitamina B12	1	µg	
Vitamina C	0	mg	57
Folatos	50	µg	57
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.90	g	
Sódio (Na)	140	mg	
Potássio (K)	130	mg	
Cálcio (Ca)	44	mg	
Fósforo (P)	180	mg	
Magnésio (Mg)	11	mg	
Ferro (Fe)	2.1	mg	
Zinco (Zn)	1.3	mg	

## Legenda

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

## Referências

**Id\_pt****Referências**

57 PIABAD (1993) Programa do Instituto de Alimentação Becel para análise de dietas: programa profissional para computadores pessoais. Lisboa: IAB