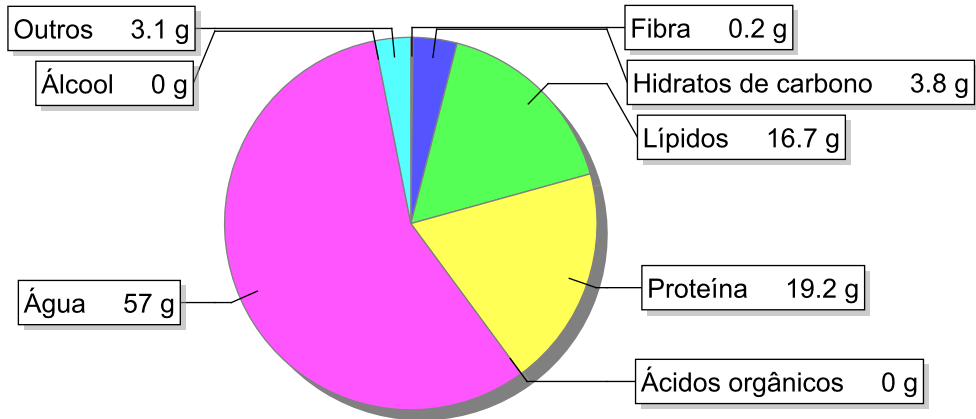


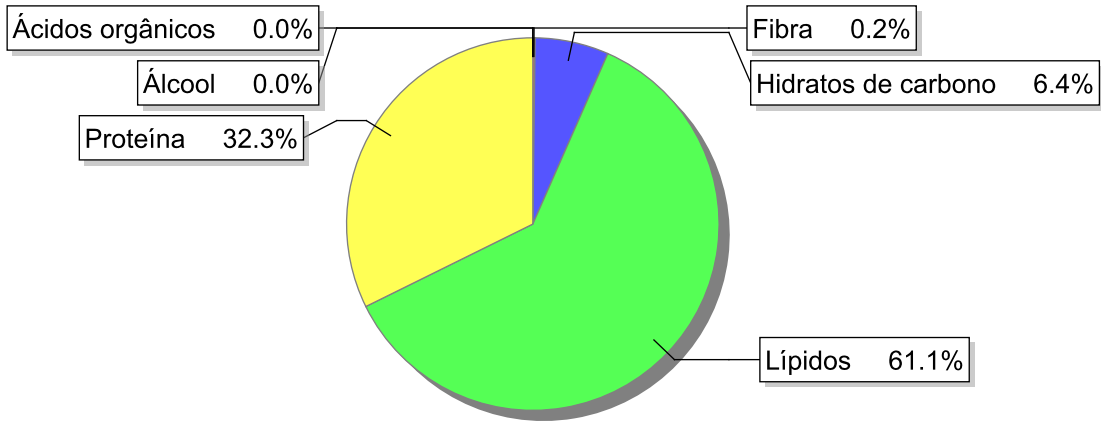
Detalhe alimento

Nome: Almôndegas de vaca e porco
Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça
SubGrupo: Carne
Parte Edível: 100%
Código: IS373
Código FoodEX2: A03XG

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	243	kcal	
Energia	1010	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	6.9	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	5.5	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2.7	g	
Ácido linoleico	2.42	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.3	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1.2	g	
Sacarose	0.0	g	
Lactose	1	g	
Oligossacáridos	0.0	g	
Amido	2.6	g	
Sal	1.9	g	
Fibra	0.2	g	
Proteína	19.2	g	
Álcool	0	g	
Água	57	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	100	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	70	µg	
Caroteno	32	µg	
Vitamina D	0.6	µg	
a-tocoferol	0.34	mg	
Tiamina	0.13	mg	
Riboflavina	0.2	mg	
Niacina	3	mg	
Equivalentes de niacina	8.21	mg	
Triptofano/60	4.16	mg	
Vitamina B6	0.23	mg	
Vitamina B12	1.1	µg	
Vitamina C	0.2	mg	
Folatos	8.7	µg	
Minerais			
Cinza	2.85	g	
Sódio (Na)	770	mg	
Potássio (K)	240	mg	
Cálcio (Ca)	39	mg	
Fósforo (P)	200	mg	
Magnésio (Mg)	22	mg	
Ferro (Fe)	1.4	mg	
Zinco (Zn)	3.7	mg	

Legenda

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

Referências