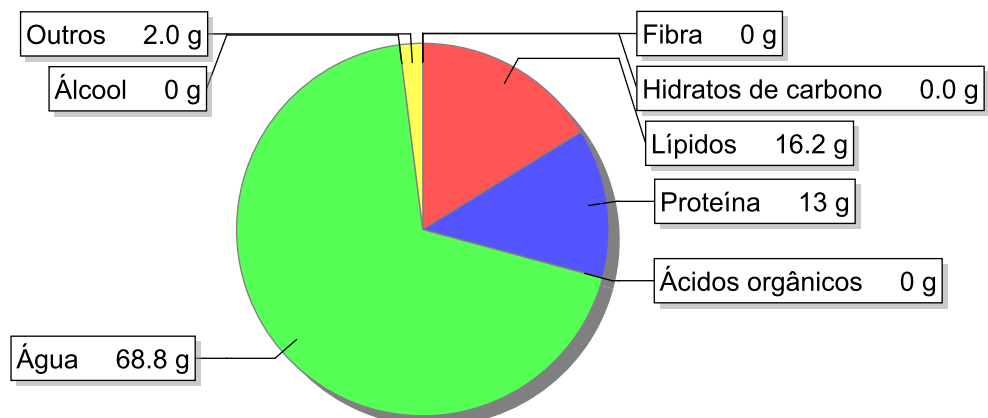
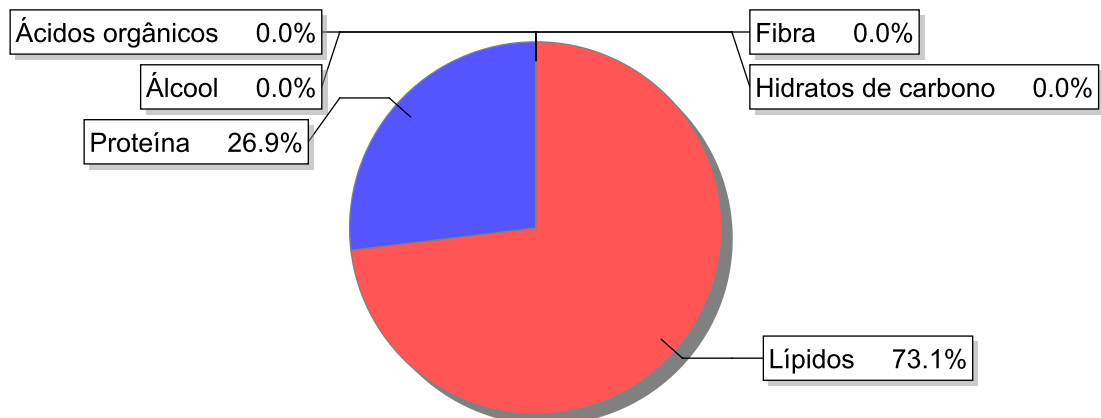


Detalhe alimento

Nome: Omelete com margarina
Grupo: Ovos
SubGrupo:
Parte Edível: 100%
Código: IS094
Código FoodEX2: A03YN

Composição [g/100g]**Distribuição energética****Valores por 100g de parte edível**

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	198	kcal	
Energia	820	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	5.4	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	5.1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	3.6	g	
Ácido linoleico	3.25	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0.0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	1.4	g	
Fibra	0	g	
Proteína	13	g	
Álcool	0	g	
Água	68.8	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	408	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	230	µg	
Caroteno	27	µg	
Vitamina D	1.5	µg	
a-tocoferol	2.3	mg	
Tiamina	0.05	mg	
Riboflavina	0.31	mg	
Niacina	0.04	mg	
Equivalentes de niacina	3.8	mg	
Triptofano/60	3.8	mg	
Vitamina B6	0.32	mg	
Vitamina B12	0.95	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	35	µg	
Minerais			
Cinza	1.94	g	
Sódio (Na)	560	mg	
Potássio (K)	130	mg	
Cálcio (Ca)	44	mg	
Fósforo (P)	180	mg	
Magnésio (Mg)	14	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