

Detalhe alimento

Nome: Bife de vaca (valor médio de acém, alcatra e lombo) cru

Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça

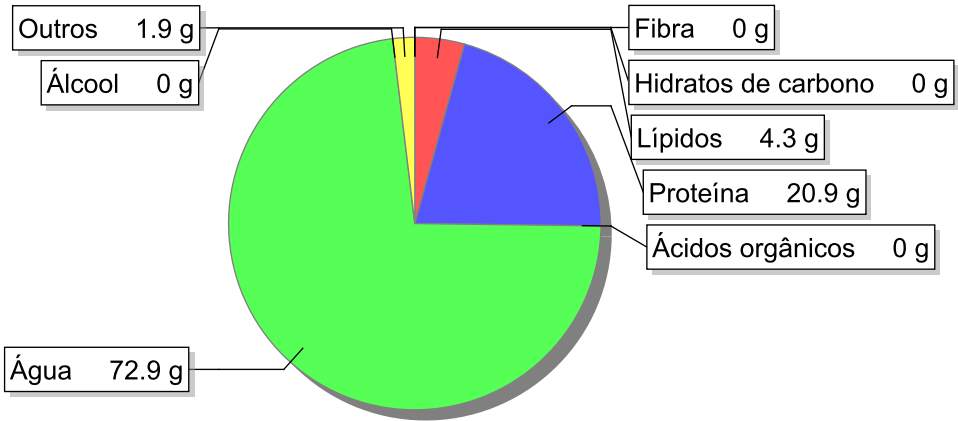
SubGrupo: Carne

Parte Edível: 92%

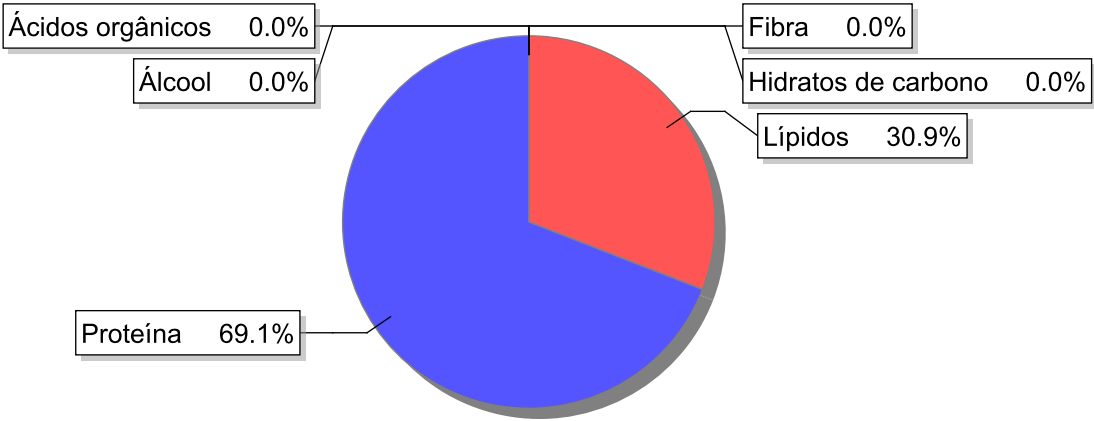
Código: IS217

Código FoodEX2: A01QX

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	122	kcal	
Energia	514	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.8	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.8	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.2	g	
Ácido linoleico	0.1	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.2	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.2	g	
Fibra	0	g	
Proteína	20.9	g	
Álcool	0	g	
Água	72.9	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	61	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.5	µg	
a-tocoferol	0.04	mg	
Tiamina	0.1	mg	
Riboflavina	0.16	mg	
Niacina	4.6	mg	
Equivalentes de niacina	9.1	mg	
Triptofano/60	4.5	mg	
Vitamina B6	0.51	mg	
Vitamina B12	2	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	16	µg	
Minerais			
Cinza	1.10	g	
Sódio (Na)	60	mg	
Potássio (K)	370	mg	
Cálcio (Ca)	9	mg	
Fósforo (P)	170	mg	
Magnésio (Mg)	23	mg	
Ferro (Fe)	1.4	mg	
Zinco (Zn)	3.6	mg	

Legenda

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

Referências