

Detalhe alimento

Nome: Bife de vaca (valor médio de acém, alcatra e lombo) frito com manteiga

Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça

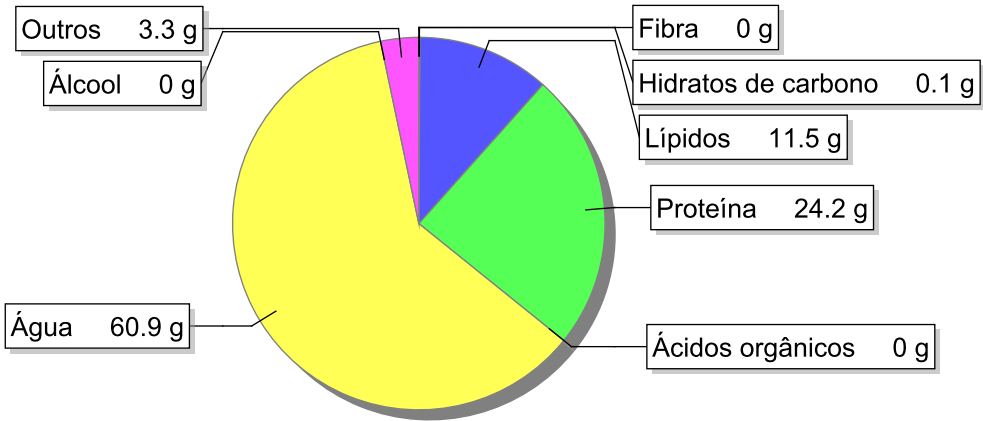
SubGrupo: Carne

Parte Edível: 100%

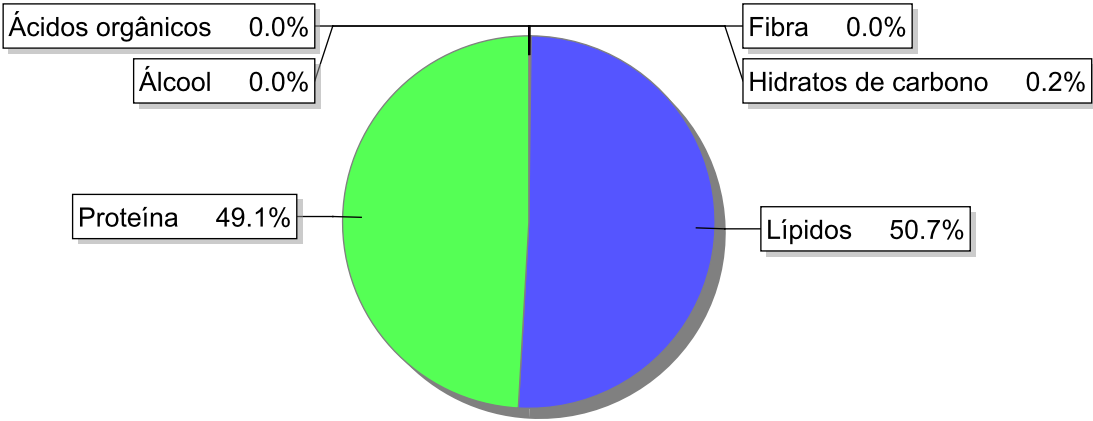
Código: IS219

Código FoodEX2: A01QX

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	201	kcal	
Energia	839	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	5.8	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	3.6	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.4	g	
Ácido linoleico	0.276	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.5	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.1	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0.1	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	1.3	g	
Fibra	0	g	
Proteína	24.2	g	
Álcool	0	g	
Água	60.9	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	89	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	45	µg	
Caroteno	4	µg	
Vitamina D	0.5	µg	
a-tocoferol	0.21	mg	
Tiamina	0.06	mg	
Riboflavina	0.16	mg	
Niacina	4	mg	
Equivalentes de niacina	10.5	mg	
Triptofano/60	5.21	mg	
Vitamina B6	0.33	mg	
Vitamina B12	1.7	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	15	µg	
Minerais			
Cinza	2.41	g	
Sódio (Na)	520	mg	
Potássio (K)	290	mg	
Cálcio (Ca)	11	mg	
Fósforo (P)	170	mg	
Magnésio (Mg)	26	mg	
Ferro (Fe)	1.6	mg	
Zinco (Zn)	4.2	mg	

Legenda

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

Referências