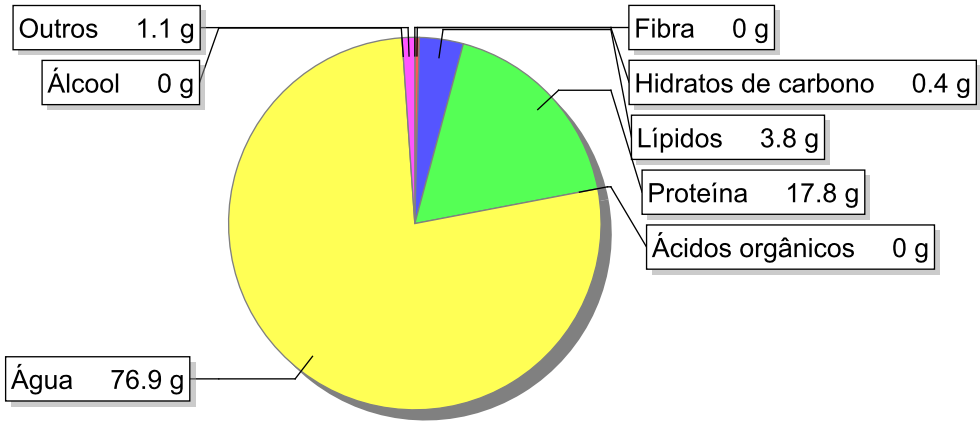


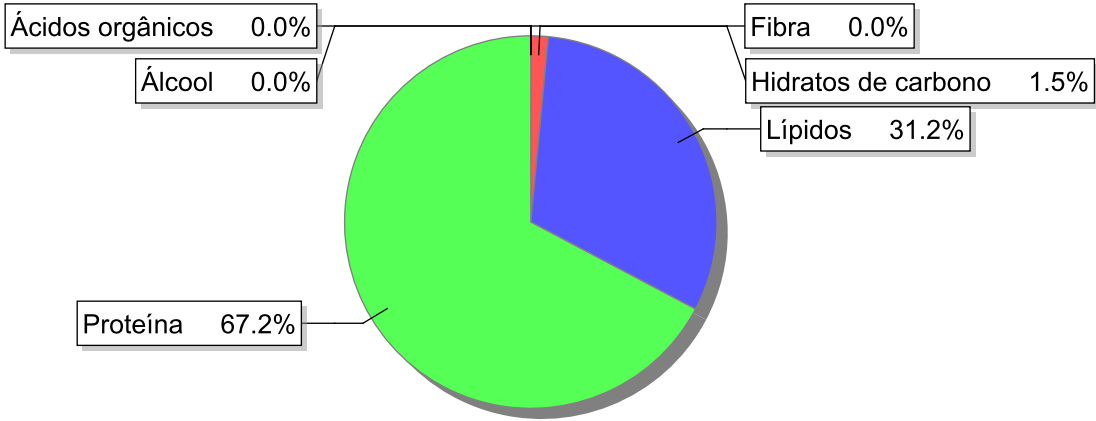
Detalhe alimento

**Nome:** Baço de porco  
**Grupo:** Carne e Derivados, Criação e Caça  
**SubGrupo:** Órgãos e vísceras  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:**  
**Código FoodEX2:** A01ZP

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	107	kcal	
Energia	450	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.2	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	2.2	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.6	g	
Ácido linoleico	0.4	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.4	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.3	g	
Fibra	0	g	
Proteína	17.8	g	
Álcool	0	g	
Água	76.9	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	363	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.2	µg	
a-tocoferol	0.59	mg	
Tiamina	0.14	mg	
Riboflavina	0.31	mg	
Niacina	3.81	mg	
Equivalentes de niacina	3.81	mg	
Triptofano/60	0	mg	
Vitamina B6	0.2	mg	
Vitamina B12	6	µg	
Vitamina C	31.3	mg	
Folatos	3	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	1.4	g	
Sódio (Na)	130	mg	
Potássio (K)	400	mg	
Cálcio (Ca)	9	mg	
Fósforo (P)	210	mg	
Magnésio (Mg)	34	mg	
Ferro (Fe)	20	mg	
Zinco (Zn)	2.6	mg	

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama
µg	micrograma
µg-BCE	beta-carotene equivalent

Referências