

Detalhe alimento

Nome: Ovo (de galinha) mexido com manteiga

Grupo: Ovos

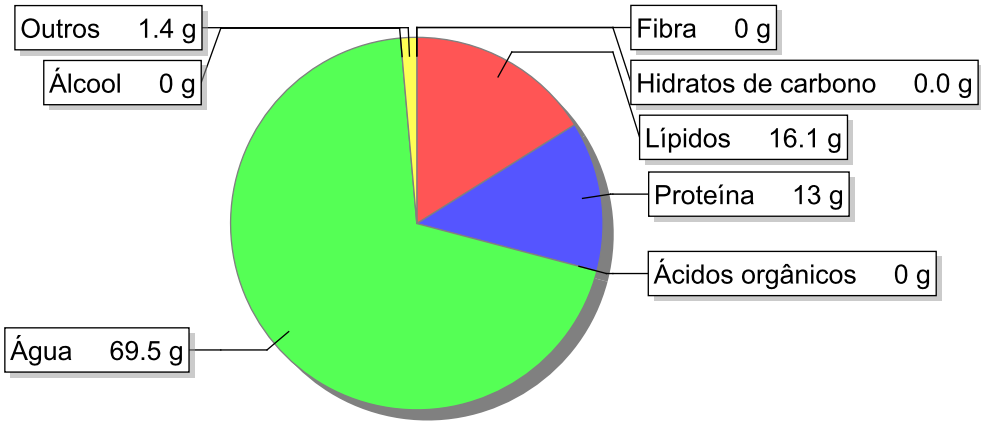
SubGrupo:

Parte Edível: 100%

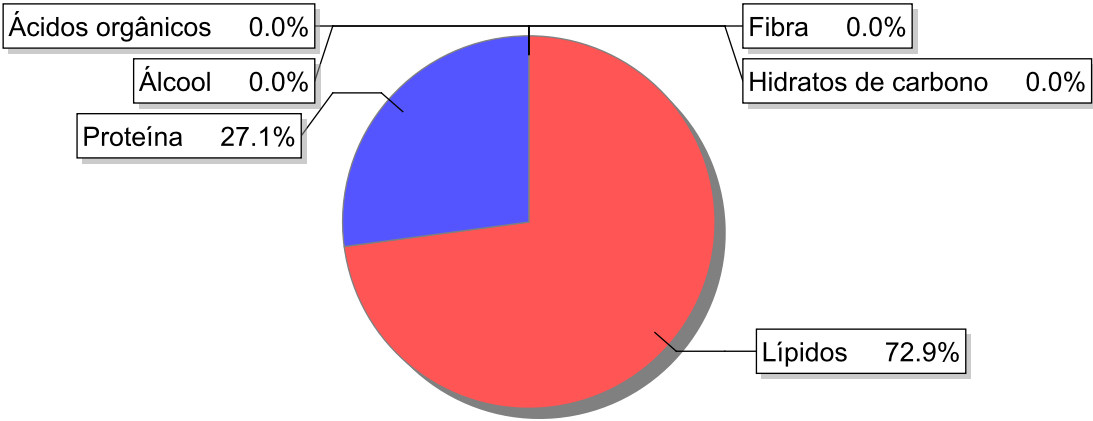
Código: IS091

Código FoodEX2: A03YJ

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	197	kcal	
Energia	817	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	5.7	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	5.1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2.3	g	
Ácido linoleico	2.03	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.2	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0.0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.8	g	
Fibra	0	g	
Proteína	13	g	
Álcool	0	g	
Água	69.5	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	423	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	226	µg	
Caroteno	3	µg	
Vitamina D	1.6	µg	
a-tocoferol	2.43	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	1.37	g	
Sódio (Na)	330	mg	
Potássio (K)	130	mg	
Cálcio (Ca)	45	mg	
Fósforo (P)	180	mg	
Magnésio (Mg)	12	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