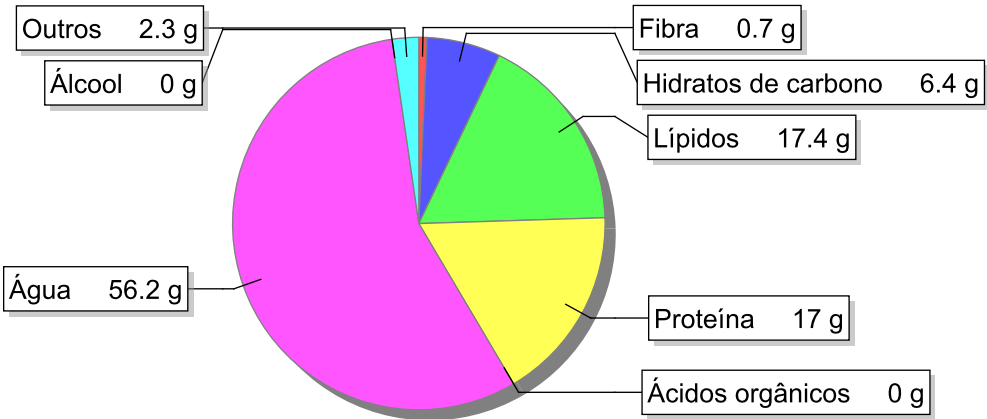


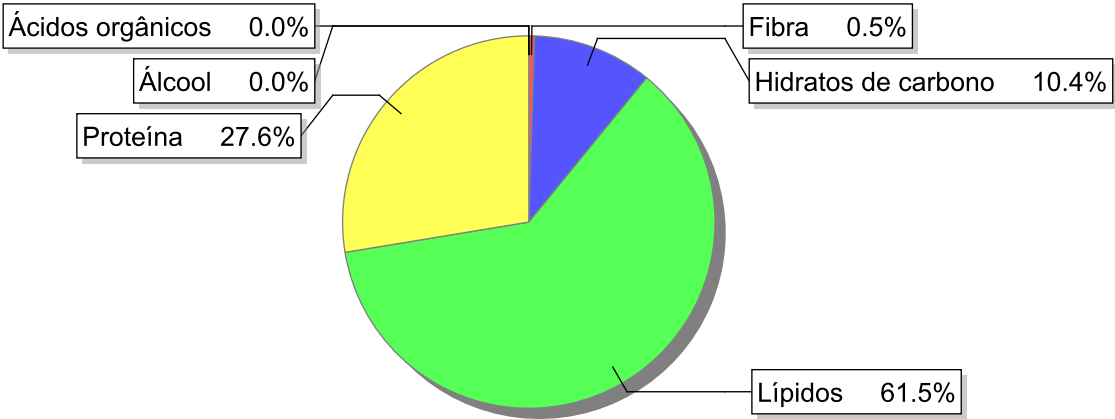
Detalhe alimento

Nome: Almôndegas de carne de vaca
Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça
SubGrupo: Carne
Parte Edível: 100%
Código: 044-18
Código FoodEX2: A03XG

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	252	kcal	
Energia	1050	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	7.1	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	6.7	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1	g	
Ácido linoleico	0.942	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.6	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1.1	g	
Sacarose	0.1	g	
Lactose	0.5	g	
Oligossacáridos	0.2	g	
Amido	5.1	g	
Sal	0.9	g	
Fibra	0.7	g	
Proteína	17	g	
Álcool	0	g	
Água	56.2	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	95	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	71	µg	
Caroteno	149	µg	
Vitamina D	0.5	µg	
a-tocoferol	0.54	mg	
Tiamina	0.12	mg	
Riboflavina	0.2	mg	
Niacina	2.9	mg	
Equivalentes de niacina	6.61	mg	
Triptofano/60	3.66	mg	
Vitamina B6	0.41	mg	
Vitamina B12	1.5	µg	
Vitamina C	11.2	mg	
Folatos	28	µg	
Minerais			
Cinza	1.99	g	
Sódio (Na)	370	mg	
Potássio (K)	310	mg	
Cálcio (Ca)	44	mg	
Fósforo (P)	220	mg	
Magnésio (Mg)	24	mg	
Ferro (Fe)	1.1	mg	
Zinco (Zn)	2.5	mg	

Legenda

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

Referências