

Detalhe alimento

Nome: Carne de porco à alentejana sem massa de pimentão

Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça

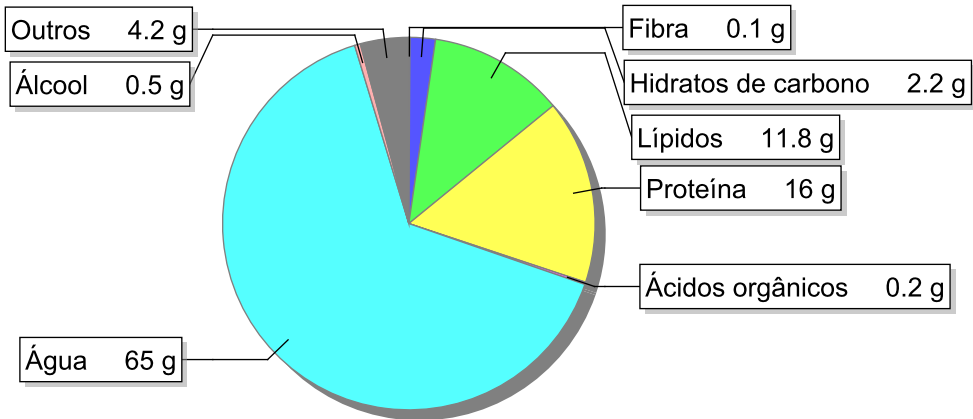
SubGrupo: Carne

Parte Edível: 100%

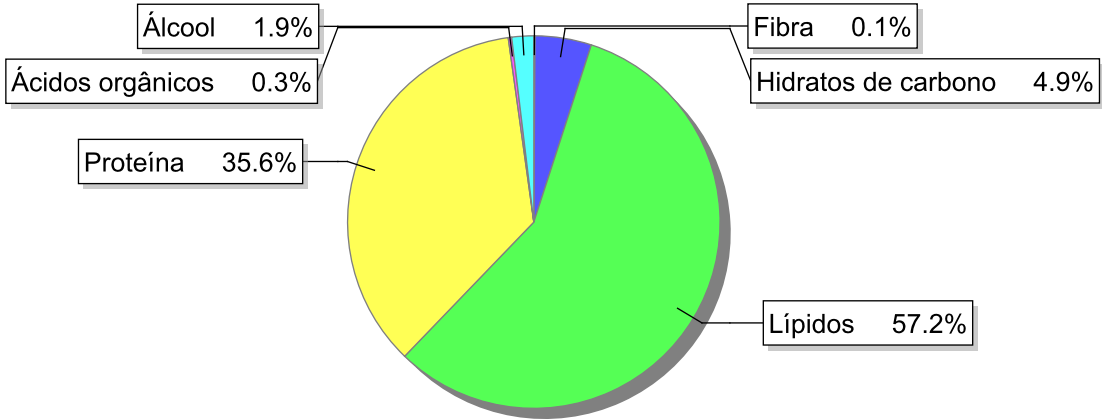
Código: 032-16

Código FoodEX2: A03VV

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	183	kcal	
Energia	764	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	3.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	4.8	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.7	g	
Ácido linoleico	1.39	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.2	g	
Sacarose	0.0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	2	g	
Sal	1.3	g	
Fibra	0.1	g	
Proteína	16	g	
Álcool	0.5	g	
Água	65	g	
Ácidos orgânicos	0.2	g	
Colesterol	64	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	77	µg	
Caroteno	12	µg	
Vitamina D	0.4	µg	
a-tocoferol	0.33	mg	
Tiamina	0.33	mg	
Riboflavina	0.21	mg	
Niacina	4.2	mg	
Equivalentes de niacina	7.46	mg	
Triptofano/60	3.19	mg	
Vitamina B6	0.2	mg	
Vitamina B12	29	µg	
Vitamina C	3.2	mg	
Folatos	8.3	µg	
Minerais			
Cinza	2.00	g	
Sódio (Na)	520	mg	
Potássio (K)	190	mg	
Cálcio (Ca)	47	mg	
Fósforo (P)	220	mg	
Magnésio (Mg)	87	mg	
Ferro (Fe)	7	mg	
Zinco (Zn)	2.3	mg	

Legenda

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

Referências