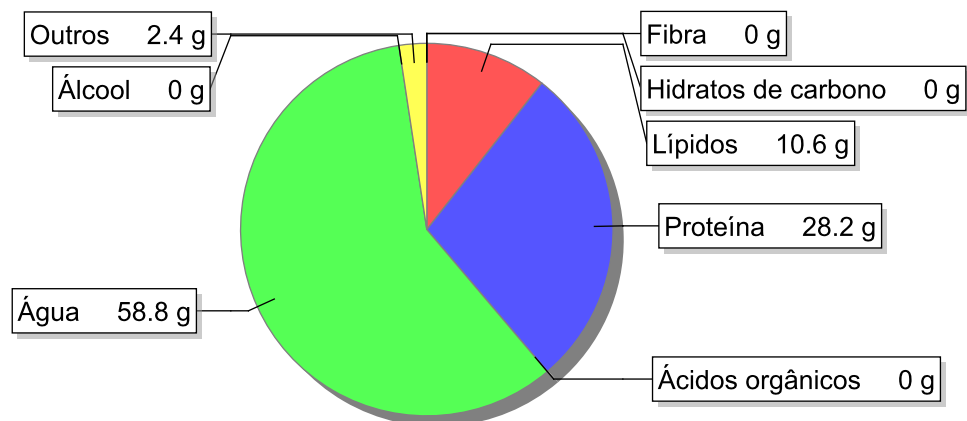
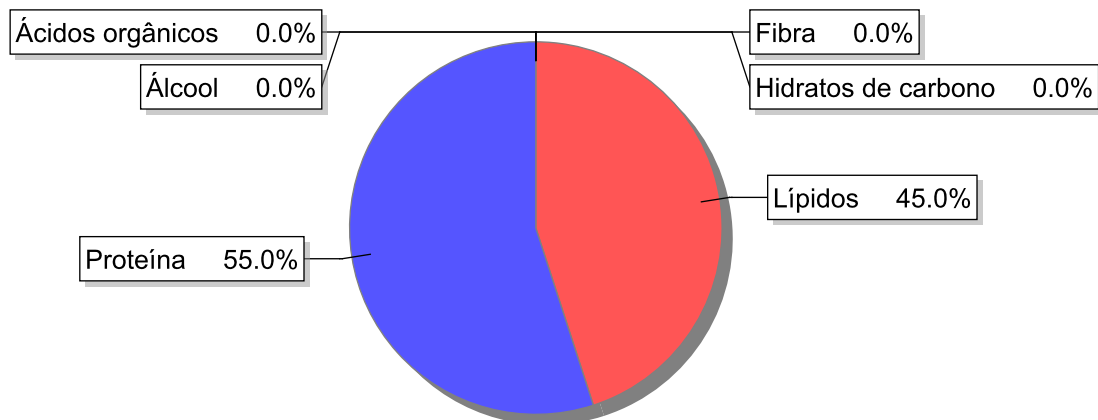


Detalhe alimento

Nome: Lombo de porco assado com margarina
Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça
SubGrupo: Carne
Parte Edível: 100%
Código: IS185
Código FoodEX2:

Composição [g/100g]**Distribuição energética****Valores por 100g de parte edível**

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	208	kcal	
Energia	872	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	4.2	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	3.5	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.4	g	
Ácido linoleico	1.3	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	0	g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	1.1	g	
Fibra	0	g	
Proteína	28.2	g	
Álcool	0	g	
Água	58.8	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	79	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	41	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	1.1	µg	
a-tocoferol	1.1	mg	
Tiamina	0.73	mg	
Riboflavina	0.22	mg	
Niacina	5.6	mg	
Equivalentes de niacina	12	mg	
Triptofano/60	6	mg	
Vitamina B6	0.44	mg	
Vitamina B12	1	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	5.6	µg	
Minerais			
Cinza	2.40	g	
Sódio (Na)	450	mg	
Potássio (K)	490	mg	
Cálcio (Ca)	9	mg	
Fósforo (P)	280	mg	
Magnésio (Mg)	30	mg	
Ferro (Fe)	0.9	mg	
Zinco (Zn)	2	mg	

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências