

Detalhe alimento

**Nome:** Lombo de porco panado

**Grupo:** Carne e Derivados, Criação e Caça

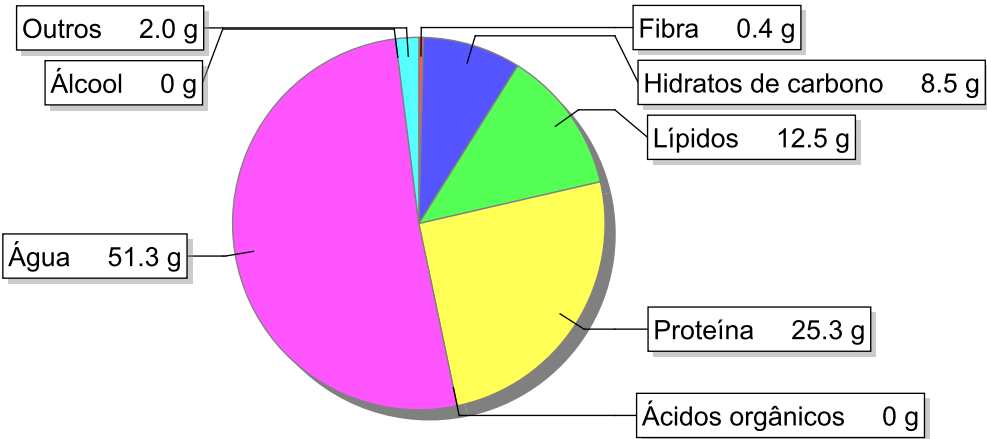
**SubGrupo:** Carne

**Parte Edível:** 100%

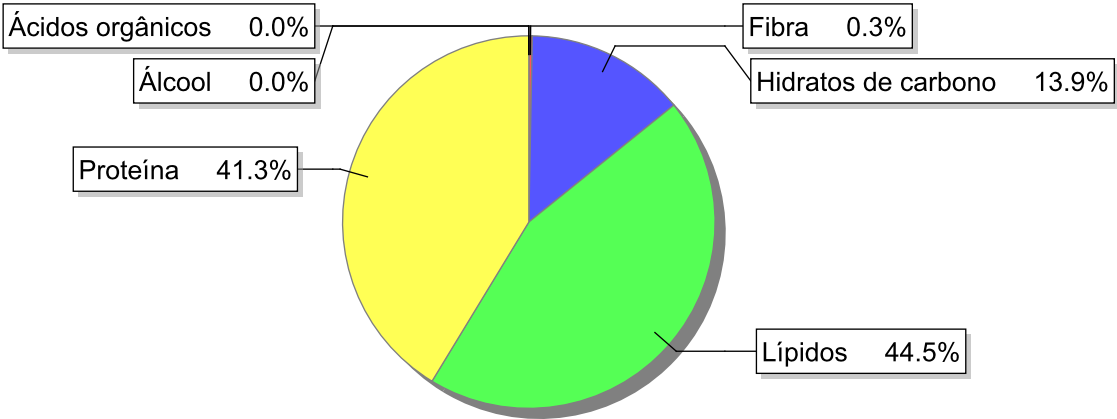
**Código:** IS192

**Código FoodEX2:**

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	249	kcal	
Energia	1040	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	2.7	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	3.4	g	
Ácidos gordos polinsaturados	5	g	
Ácido linoleico	4.8	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	9.0	g	
Açúcares	0.3	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	8.2	g	
Sal	0.9	g	
Fibra	0.4	g	
Proteína	25.3	g	
Álcool	0	g	
Água	51.3	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	112	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	50	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.7	µg	
a-tocoferol	0.8	mg	
Tiamina	0.62	mg	
Riboflavina	0.25	mg	
Niacina	5	mg	
Equivalentes de niacina	11	mg	
Triptofano/60	5.6	mg	
Vitamina B6	0.38	mg	
Vitamina B12	1	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	12	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	2.00	g	
Sódio (Na)	360	mg	
Potássio (K)	400	mg	
Cálcio (Ca)	20	mg	
Fósforo (P)	260	mg	
Magnésio (Mg)	32	mg	
Ferro (Fe)	1.2	mg	
Zinco (Zn)	1.9	mg	

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

**Código**

**Nome**

µg

micrograma

**Referências**