

Detalhe alimento

Nome: Lombo de porco grelhado

Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça

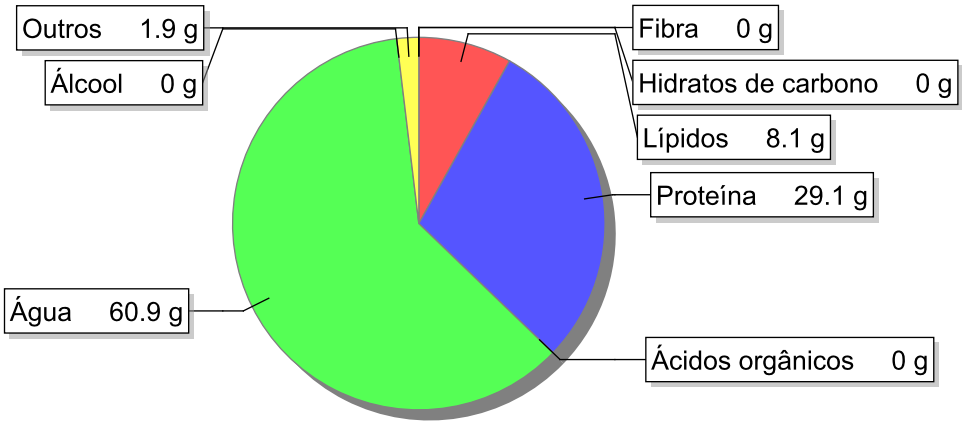
SubGrupo: Carne

Parte Edível: 100%

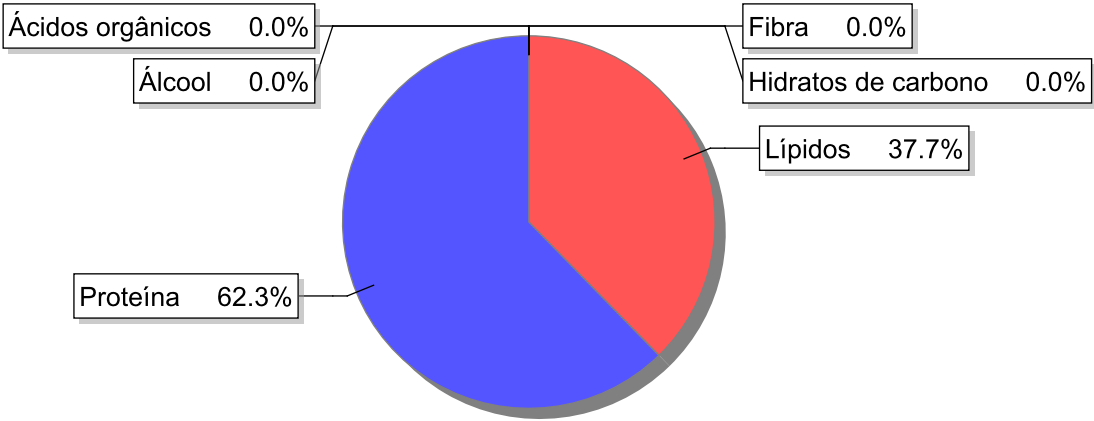
Código: IS176

Código FoodEX2:

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	189	kcal	
Energia	794	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	2.8	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	2.8	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.4	g	
Ácido linoleico	1.3	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	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	0.4	g	
Fibra	0	g	
Proteína	29.1	g	
Álcool	0	g	
Água	60.9	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	81	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	29	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.8	µg	
a-tocoferol	0.06	mg	
Tiamina	0.77	mg	
Riboflavina	0.19	mg	
Niacina	5.5	mg	
Equivalentes de niacina	12	mg	
Triptofano/60	6.2	mg	
Vitamina B6	0.42	mg	
Vitamina B12	0.97	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	5.9	µg	
Minerais			
Cinza	1.90	g	
Sódio (Na)	170	mg	
Potássio (K)	440	mg	
Cálcio (Ca)	10	mg	
Fósforo (P)	270	mg	
Magnésio (Mg)	32	mg	
Ferro (Fe)	0.7	mg	
Zinco (Zn)	2.2	mg	

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências