

Detalhe alimento

**Nome:** Lombo de porco assado, sem molho

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

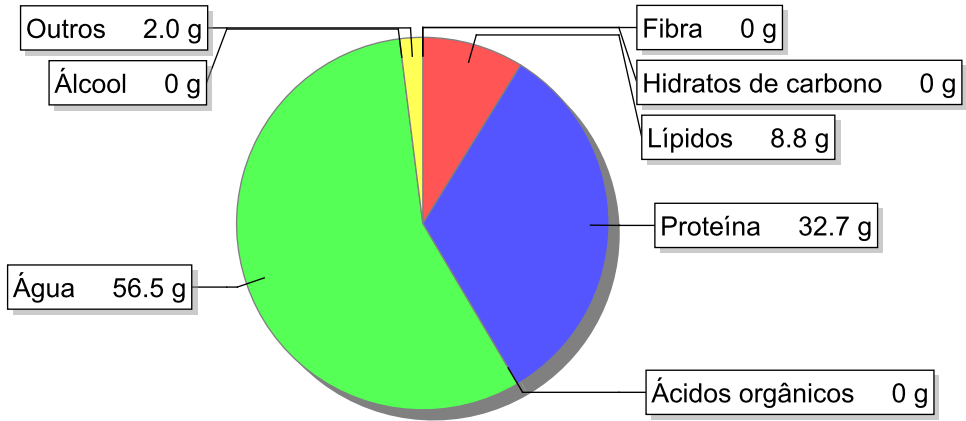
**SubGrupo:** Carne

**Parte Edível:** 100%

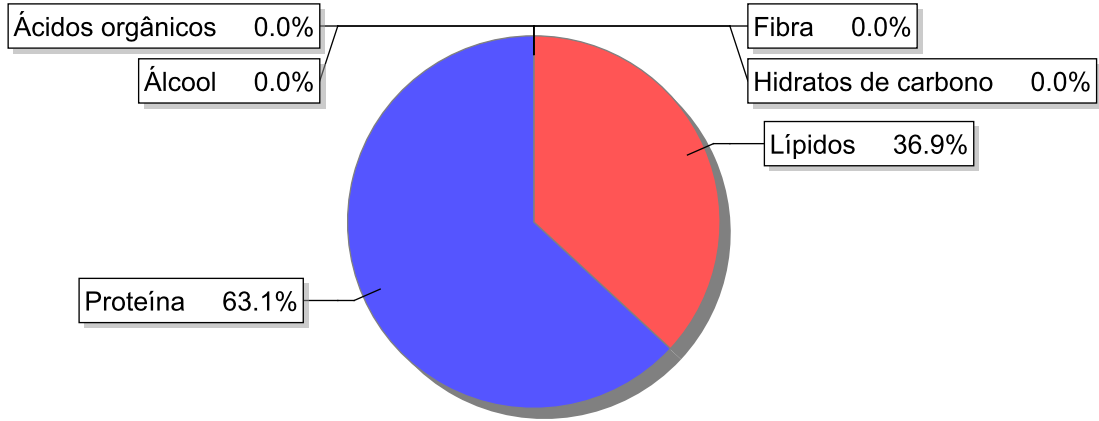
**Código:** IS180

**Código FoodEX2:**

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	210	kcal	
Energia	882	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	3	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	3	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	0.5	g	
Fibra	0	g	
Proteína	32.7	g	
Álcool	0	g	
Água	56.5	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	86	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	31	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.7	µg	
a-tocoferol	0.07	mg	
Tiamina	0.55	mg	
Riboflavina	0.21	mg	
Niacina	6.2	mg	
Equivalentes de niacina	13	mg	
Triptofano/60	6.9	mg	
Vitamina B6	0.41	mg	
Vitamina B12	1.2	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	6.6	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	2.00	g	
Sódio (Na)	190	mg	
Potássio (K)	430	mg	
Cálcio (Ca)	10	mg	
Fósforo (P)	290	mg	
Magnésio (Mg)	33	mg	
Ferro (Fe)	0.9	mg	
Zinco (Zn)	2.5	mg	

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

**Código**

**Nome**

µg

micrograma

**Referências**