

Detalhe alimento

Nome: Lombo ou pá de cavalo cru

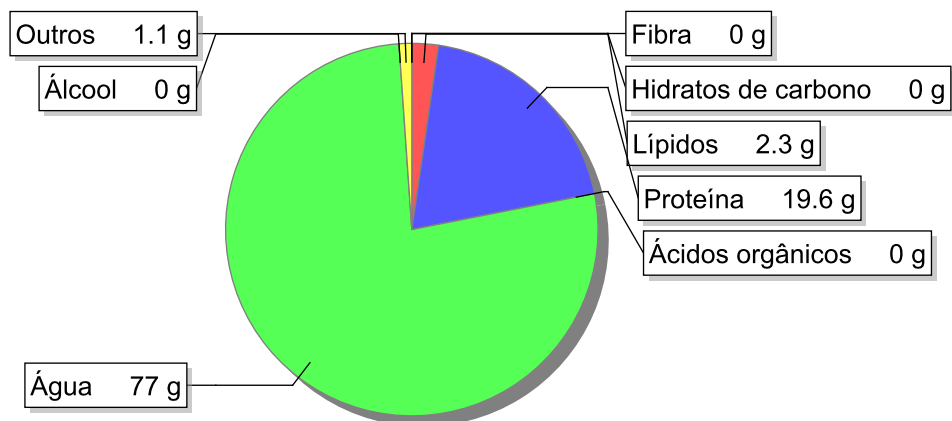
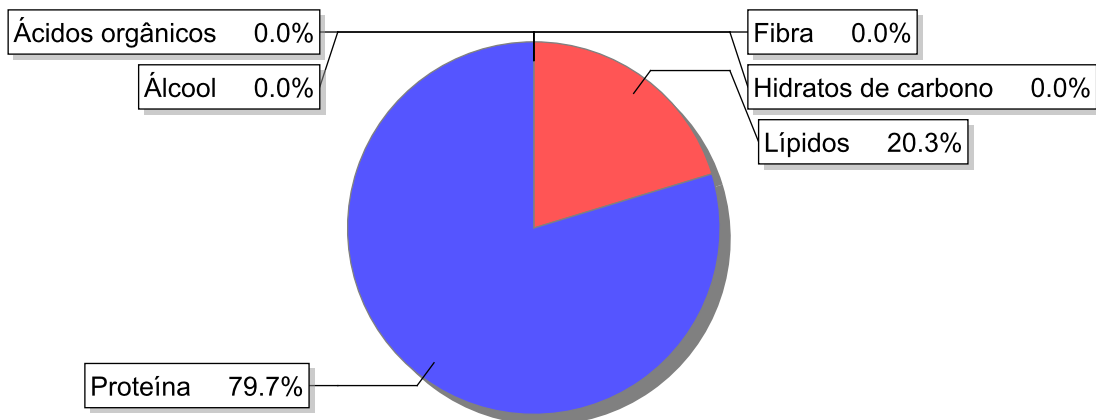
Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça

SubGrupo: Carne

Parte Edível: 87%

Código: IS142

Código FoodEX2:

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

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	99	kcal	
Energia	418	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.9	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.8	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.6	g	
Ácido linoleico	0.6	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	0.1	g	
Fibra	0	g	
Proteína	19.6	g	57
Álcool	0	g	
Água	77	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	52	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	21	µg	
Caroteno	0	µg	57
Vitamina D	0.4	µg	
a-tocoferol	0.06	mg	
Tiamina	0.11	mg	
Riboflavina	0.13	mg	
Niacina	3.5	mg	57
Equivalentes de niacina	7.2	mg	
Triptofano/60	3.7	mg	
Vitamina B6	0.4	mg	
Vitamina B12	3	µg	
Vitamina C	0	mg	57
Folatos	16	µg	
Minerais			
Cinza	1.12	g	
Sódio (Na)	48	mg	
Potássio (K)	340	mg	
Cálcio (Ca)	13	mg	57
Fósforo (P)	210	mg	
Magnésio (Mg)	23	mg	
Ferro (Fe)	3.6	mg	
Zinco (Zn)	2.9	mg	

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências	
Id_pt	Referências
57	PIABAD (1993) Programa do Instituto de Alimentação Becel para análise de dietas: programa profissional para computadores pessoais. Lisboa: IAB