

Detalhe alimento

Nome: Lombo ou pá de cavalo assado com margarina

Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça

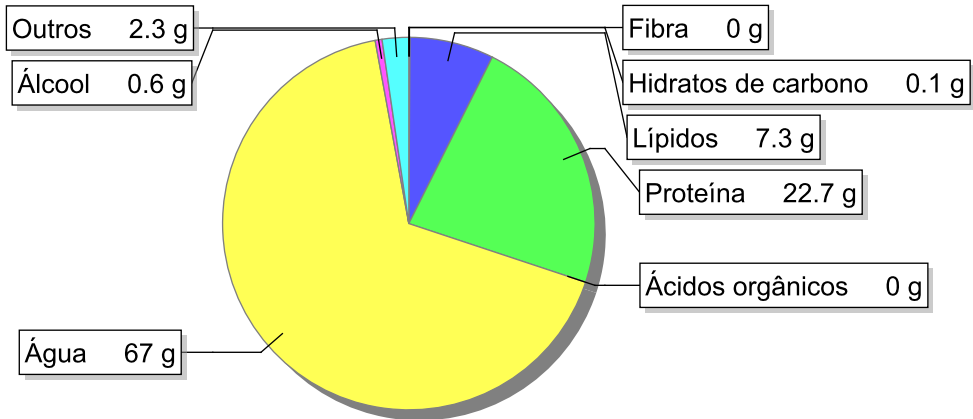
SubGrupo: Carne

Parte Edível: 100%

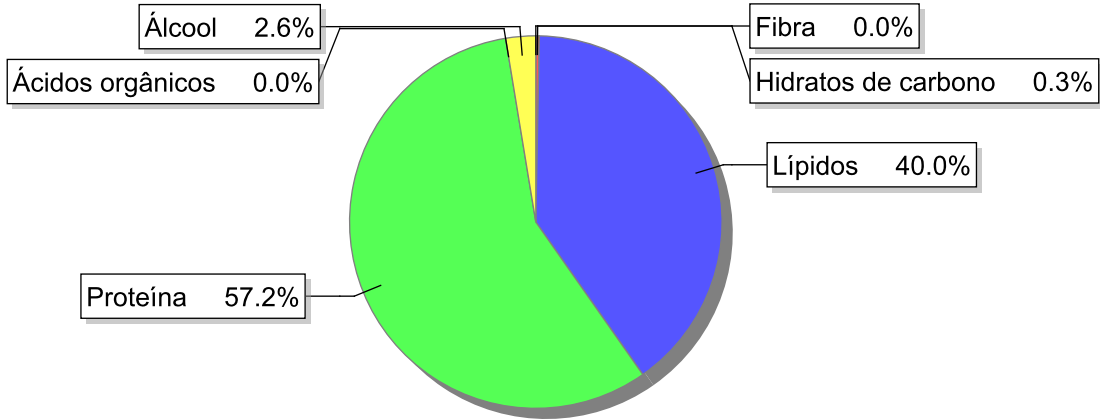
Código: IS149

Código FoodEX2:

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	161	kcal	
Energia	675	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	3.4	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.9	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2	g	
Ácido linoleico	1.86	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	0.0926	g	
Açúcares	0.1	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0.0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	1.2	g	
Fibra	0	g	
Proteína	22.7	g	
Álcool	0.6	g	
Água	67	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	60	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	59	µg	
Caroteno	23	µg	
Vitamina D	0.3	µg	
a-tocoferol	0.07	mg	
Tiamina	0.07	mg	
Riboflavina	0.13	mg	
Niacina	3	mg	
Equivalentes de niacina	8.33	mg	
Triptofano/60	4.28	mg	
Vitamina B6	0.26	mg	
Vitamina B12	2.5	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	15	µg	
Minerais			
Cinza	2.41	g	
Sódio (Na)	490	mg	
Potássio (K)	270	mg	
Cálcio (Ca)	15	mg	
Fósforo (P)	210	mg	
Magnésio (Mg)	26	mg	
Ferro (Fe)	4.1	mg	
Zinco (Zn)	3.4	mg	

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências