

Detalhe alimento

**Nome:** Lombo de porco assado com óleo alimentar e margarina

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

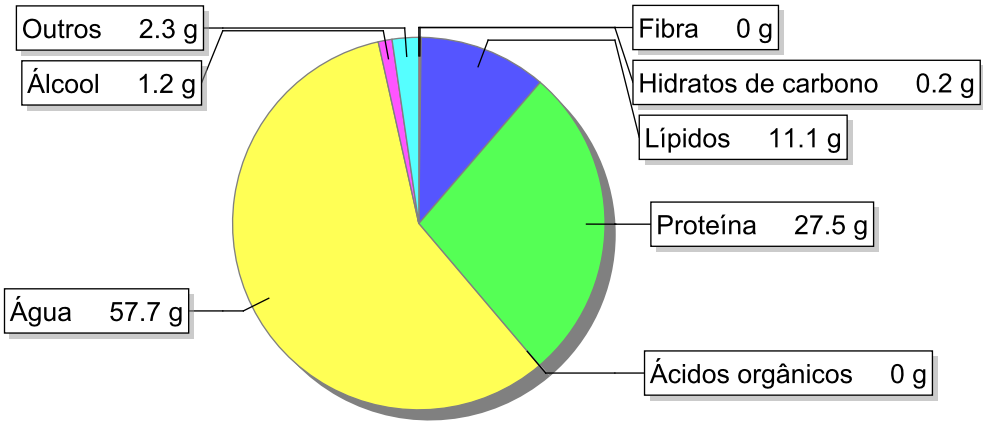
**SubGrupo:** Carne

**Parte Edível:** 100%

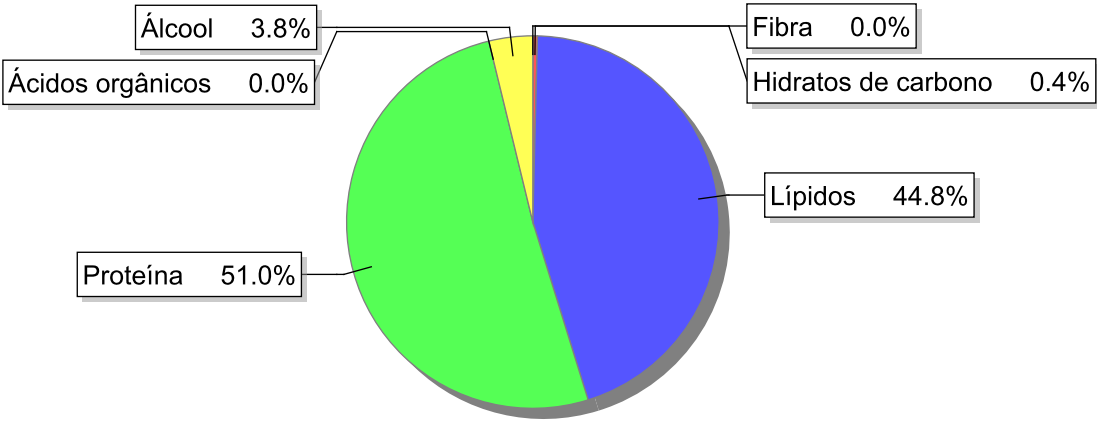
**Código:** IS186

**Código FoodEX2:**

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	219	kcal	
Energia	916	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	3.5	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	3.1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	3.5	g	
Ácido linoleico	3.32	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.0	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	0.158	g	
Açúcares	0.2	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0.0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	1.2	g	
Fibra	0	g	
Proteína	27.5	g	
Álcool	1.2	g	
Água	57.7	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	72	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	49	µg	
Caroteno	12	µg	
Vitamina D	0.5	µg	
a-tocoferol	2.41	mg	
Tiamina	0.45	mg	
Riboflavina	0.17	mg	
Niacina	4.9	mg	
Equivalentes de niacina	12.4	mg	
Triptofano/60	5.82	mg	
Vitamina B6	0.3	mg	
Vitamina B12	0.9	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	5.1	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	2.44	g	
Sódio (Na)	480	mg	
Potássio (K)	340	mg	
Cálcio (Ca)	9.5	mg	
Fósforo (P)	230	mg	
Magnésio (Mg)	28	mg	
Ferro (Fe)	0.8	mg	
Zinco (Zn)	2	mg	

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências