

Detalhe alimento

**Nome:** Lombo de vaca magro assado com azeite, manteiga e óleo alimentar

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

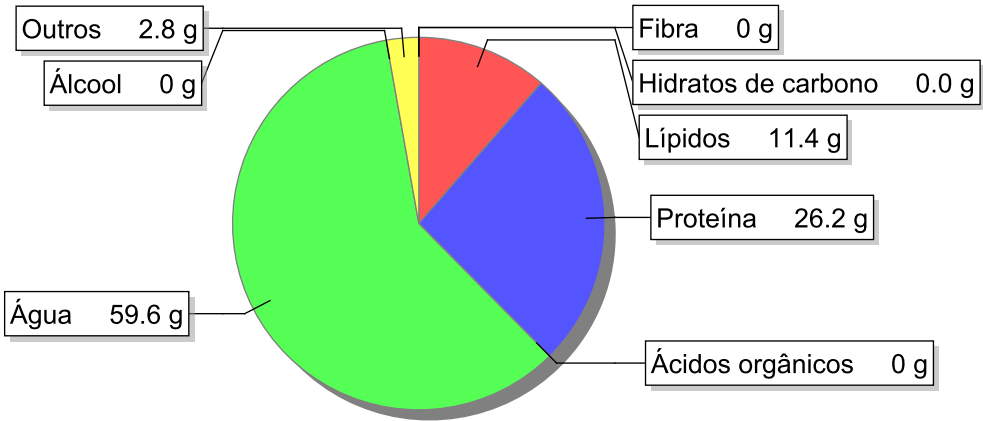
**SubGrupo:** Carne

**Parte Edível:** 100%

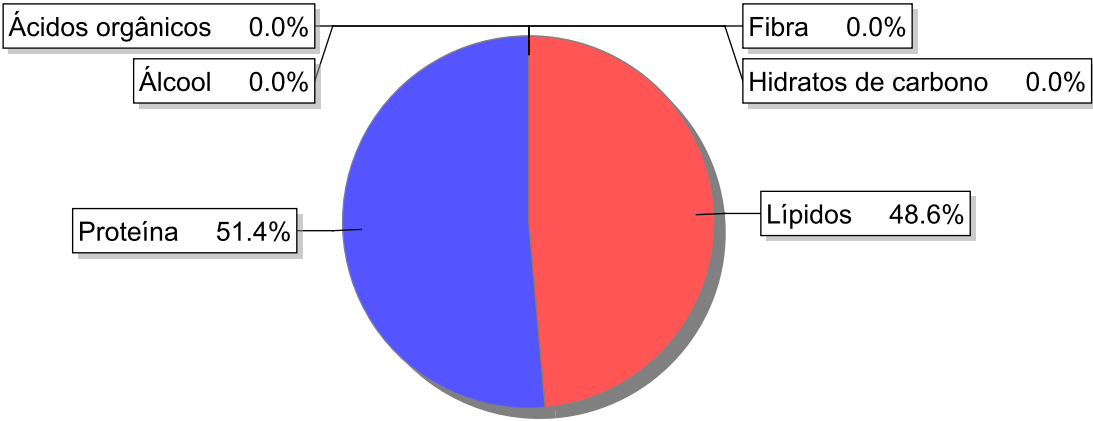
**Código:** IS213

**Código FoodEX2:**

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	207	kcal	
Energia	867	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	3.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	4.8	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2.2	g	
Ácido linoleico	2.00	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.3	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	0.0182	g	
Açúcares	0.0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0.0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	1	g	
Fibra	0	g	
Proteína	26.2	g	
Álcool	0	g	
Água	59.6	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	82	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	15	µg	
Caroteno	1	µg	
Vitamina D	0.4	µg	
a-tocoferol	2.07	mg	
Tiamina	0.03	mg	
Riboflavina	0.14	mg	
Niacina	2.4	mg	
Equivalentes de niacina	9.85	mg	
Triptofano/60	5.61	mg	
Vitamina B6	0.18	mg	
Vitamina B12	1.3	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	14	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	2.25	g	
Sódio (Na)	410	mg	
Potássio (K)	210	mg	
Cálcio (Ca)	11	mg	
Fósforo (P)	140	mg	
Magnésio (Mg)	23	mg	
Ferro (Fe)	1.8	mg	
Zinco (Zn)	4.5	mg	

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências