

Detalhe alimento

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

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

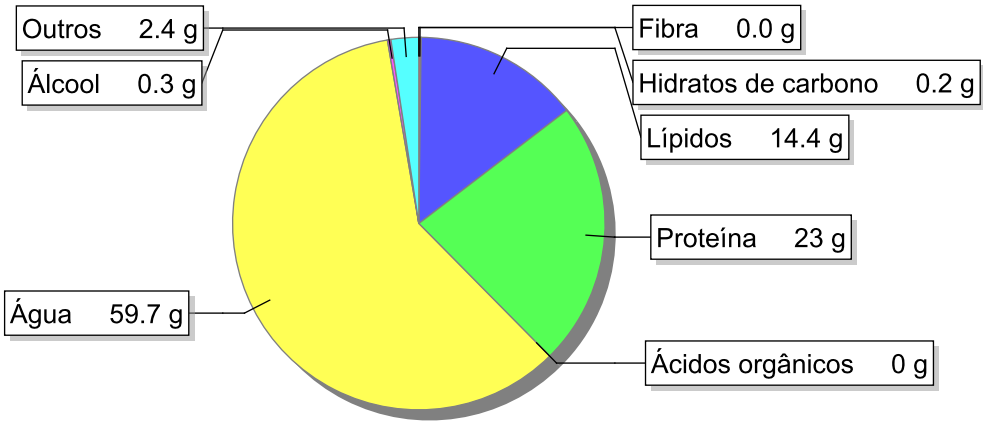
**SubGrupo:** Carne

**Parte Edível:** 100%

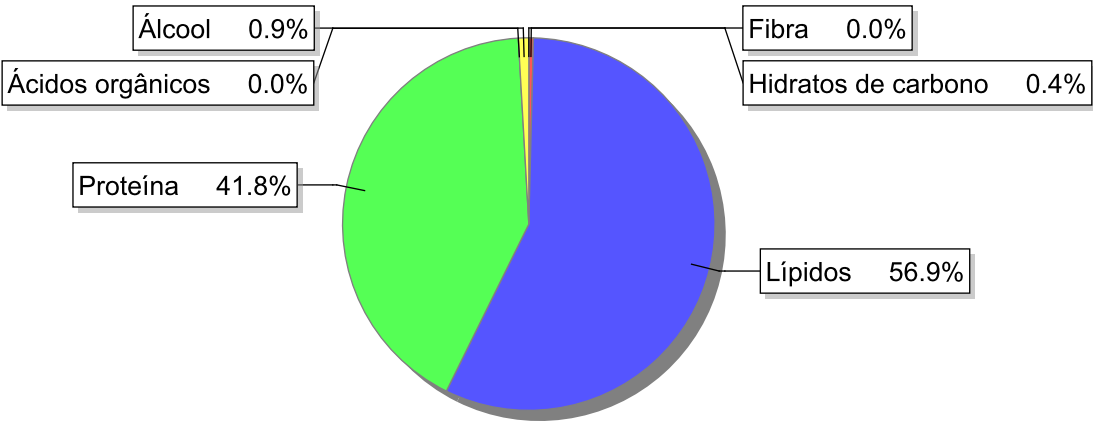
**Código:** IS231

**Código FoodEX2:**

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	225	kcal	
Energia	936	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	5.2	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	5.3	g	
Ácidos gordos polinsaturados	3.2	g	
Ácido linoleico	2.88	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.5	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	0.166	g	
Açúcares	0.1	g	
Sacarose	0.0	g	
Lactose	0.0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0.1	g	
Sal	1	g	
Fibra	0.0	g	
Proteína	23	g	
Álcool	0.3	g	
Água	59.7	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	105	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	17	µg	
Caroteno	11	µg	
Vitamina D	0.0	µg	
a-tocoferol	2.3	mg	
Tiamina	0.13	mg	
Riboflavina	0.2	mg	
Niacina	5.7	mg	
Equivalentes de niacina	12.7	mg	
Triptofano/60	4.84	mg	
Vitamina B6	0.22	mg	
Vitamina B12	1	µg	
Vitamina C	0.1	mg	
Folatos	5.5	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	2.40	g	
Sódio (Na)	380	mg	
Potássio (K)	280	mg	
Cálcio (Ca)	15	mg	
Fósforo (P)	200	mg	
Magnésio (Mg)	21	mg	
Ferro (Fe)	1.1	mg	
Zinco (Zn)	3.5	mg	

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências