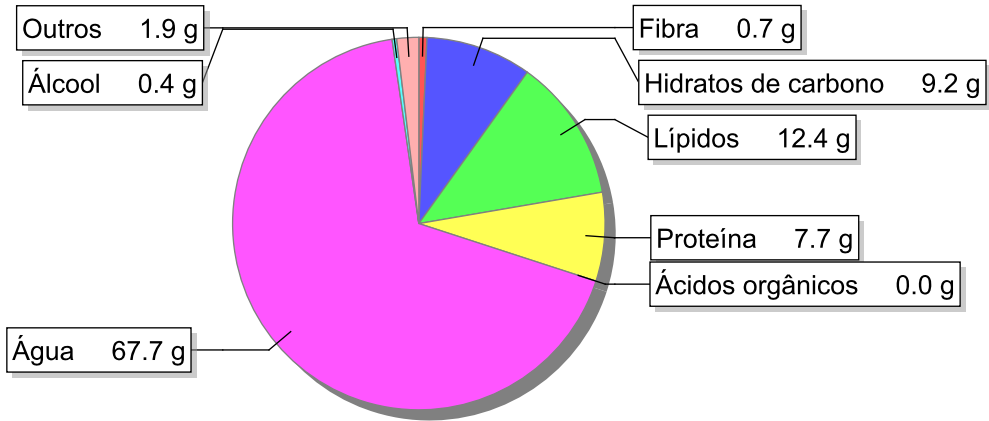


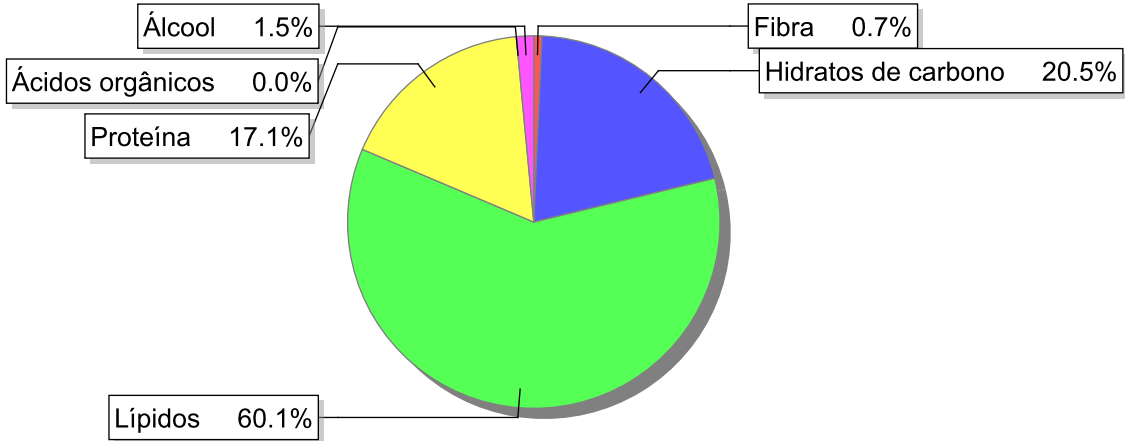
Detalhe alimento

Nome: Lasanha à bolonhesa
Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça
SubGrupo: Carne
Parte Edível: 100%
Código: 196-31
Código FoodEX2:

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	183	kcal	
Energia	763	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	5.8	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	3.5	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2	g	
Ácido linoleico	1.79	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.3	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	9.96	g	
Açúcares	2.5	g	
Sacarose	0.2	g	
Lactose	1.7	g	
Oligossacáridos	0.1	g	
Amido	6.7	g	
Sal	0.8	g	
Fibra	0.7	g	
Proteína	7.7	g	
Álcool	0.4	g	
Água	67.7	g	
Ácidos orgânicos	0.0	g	
Colesterol	21	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	144	µg	
Caroteno	465	µg	
Vitamina D	0.1	µg	
a-tocoferol	0.24	mg	
Tiamina	0.12	mg	
Riboflavina	0.13	mg	
Niacina	1.2	mg	
Equivalentes de niacina	2.86	mg	
Triptofano/60	1.61	mg	
Vitamina B6	0.15	mg	
Vitamina B12	0.46	µg	
Vitamina C	5.5	mg	
Folatos	14	µg	
Minerais			
Cinza	1.49	g	
Sódio (Na)	310	mg	
Potássio (K)	200	mg	
Cálcio (Ca)	96	mg	
Fósforo (P)	130	mg	
Magnésio (Mg)	15	mg	
Ferro (Fe)	0.6	mg	
Zinco (Zn)	1.1	mg	

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências