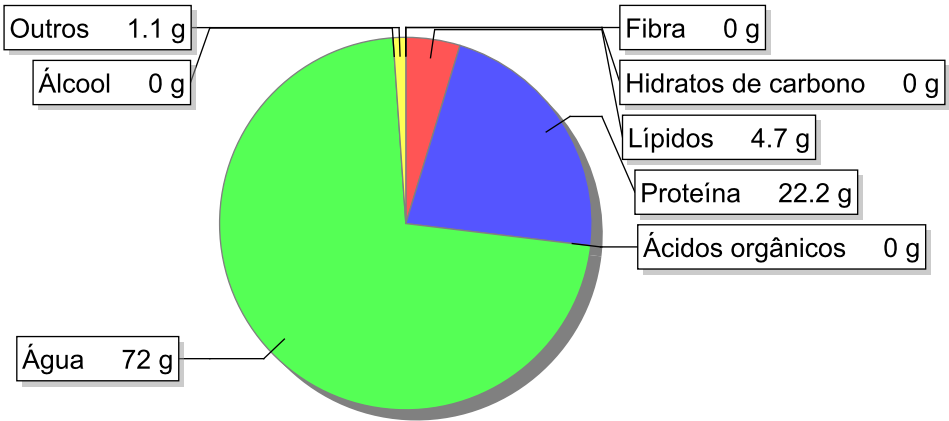


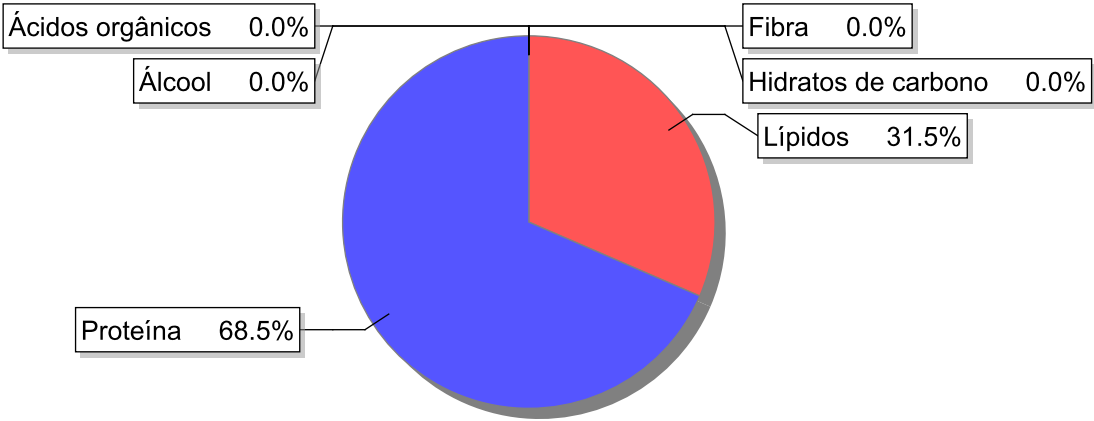
Detalhe alimento

Nome: Lombo de porco cru
Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça
SubGrupo: Carne
Parte Edível: 98%
Código: IS153
Código FoodEX2: A01RG

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	131	kcal	
Energia	551	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.6	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.8	g	
Ácido linoleico	0.7	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	0	g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.1	g	
Fibra	0	g	
Proteína	22.2	g	
Álcool	0	g	
Água	72	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	58	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	25	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.6	µg	
a-tocoferol	0.5	mg	
Tiamina	0.7	mg	
Riboflavina	0.16	mg	
Niacina	5.3	mg	
Equivalentes de niacina	10	mg	
Triptofano/60	4.7	mg	
Vitamina B6	0.44	mg	
Vitamina B12	1	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	5	µg	
Minerais			
Cinza	1.10	g	
Sódio (Na)	53	mg	
Potássio (K)	400	mg	
Cálcio (Ca)	7	mg	
Fósforo (P)	220	mg	
Magnésio (Mg)	23	mg	
Ferro (Fe)	0.6	mg	
Zinco (Zn)	1.6	mg	

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências