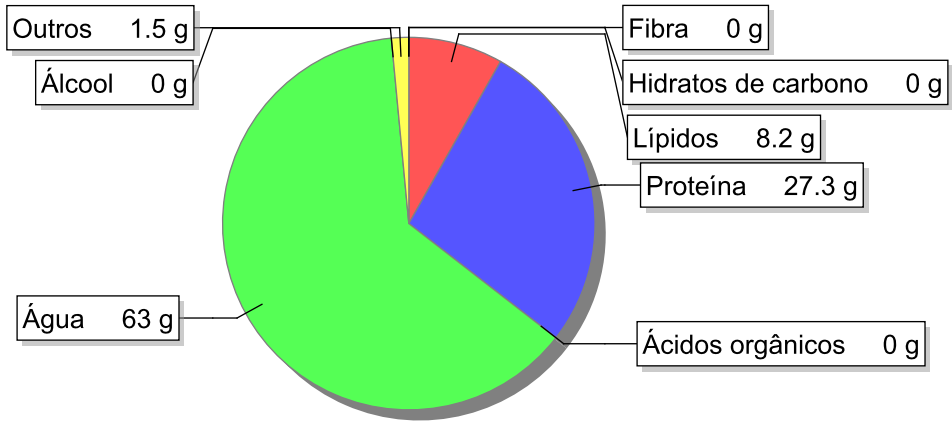


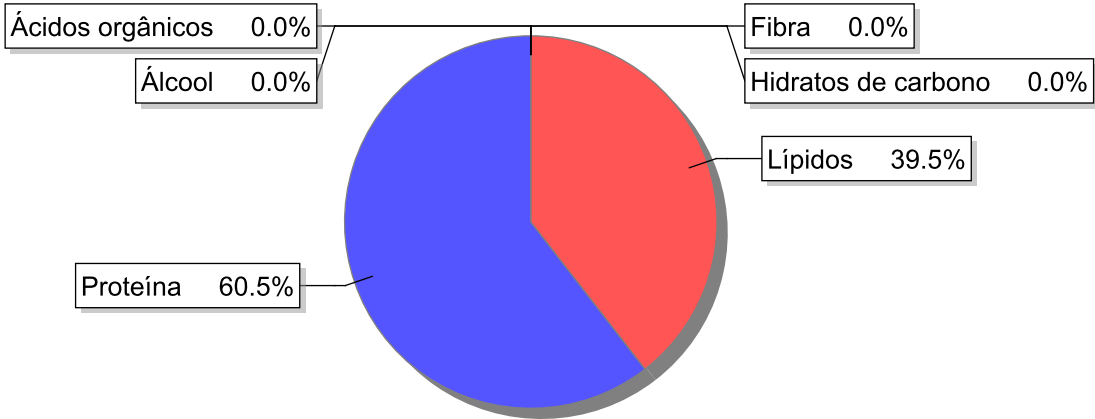
Detalhe alimento

Nome: Hambúrguer de vaca, grelhado
Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça
SubGrupo: Carne
Parte Edível: 100%
Código: IS294
Código FoodEX2: A03XF

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	183	kcal	
Energia	768	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	3.2	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	3.7	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.3	g	
Ácido linoleico	0.3	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.4	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	0.5	g	
Fibra	0	g	
Proteína	27.3	g	
Álcool	0	g	
Água	63	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	86	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.3	µg	
a-tocoferol	0.1	mg	
Tiamina	0.06	mg	
Riboflavina	0.18	mg	
Niacina	3.8	mg	
Equivalentes de niacina	9.6	mg	
Triptofano/60	5.8	mg	
Vitamina B6	0.29	mg	
Vitamina B12	2	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	17	µg	
Minerais			
Cinza	1.50	g	
Sódio (Na)	190	mg	
Potássio (K)	350	mg	
Cálcio (Ca)	13	mg	
Fósforo (P)	220	mg	
Magnésio (Mg)	29	mg	
Ferro (Fe)	2.2	mg	
Zinco (Zn)	4.9	mg	

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências