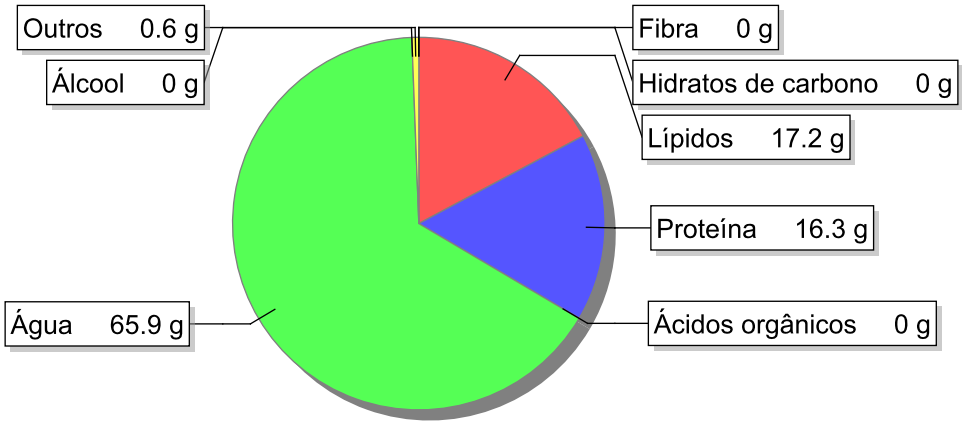


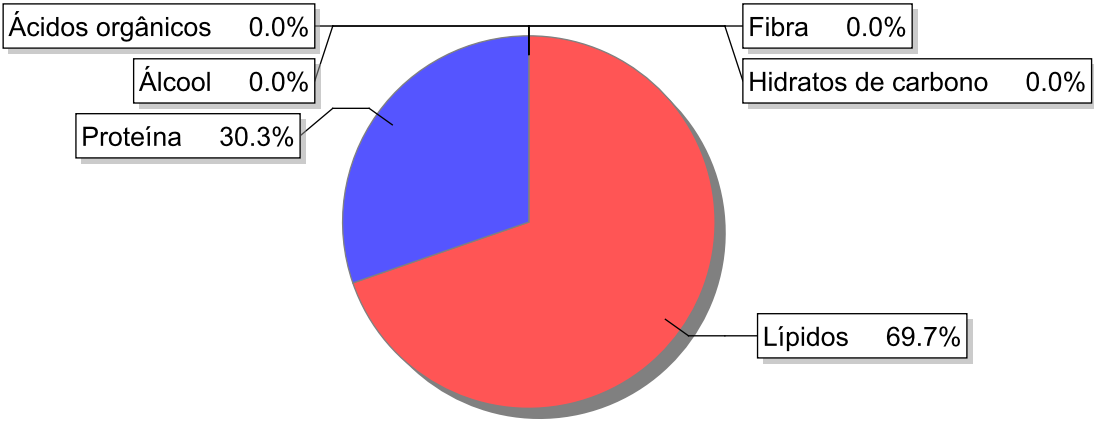
Detalhe alimento

**Nome:** Língua de porco crua  
**Grupo:** Carne e Derivados, Criação e Caça  
**SubGrupo:** Órgãos e vísceras  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:**  
**Código FoodEX2:** A021B

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	220	kcal	
Energia	914	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	6	g	652
Ácidos gordos monoinsaturados	8.1	g	652
Ácidos gordos polinsaturados	1.8	g	652
Ácido linoleico	0.5	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.7	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	652
Sacarose	0	g	652
Lactose	0	g	652
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	652
Sal	0.3	g	
Fibra	0	g	652
Proteína	16.3	g	652
Álcool	0	g	652
Água	65.9	g	652
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	101	mg	652
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.3	µg	
a-tocoferol	0.28	mg	
Tiamina	0.49	mg	652
Riboflavina	0.49	mg	652
Niacina	5.3	mg	652
Equivalentes de niacina	8.7	mg	
Triptofano/60	3.4	mg	
Vitamina B6	0.24	mg	652
Vitamina B12	2.84	µg	652
Vitamina C	4.4	mg	652
Folatos	4	µg	652
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.9	g	652
Sódio (Na)	110	mg	652
Potássio (K)	240	mg	652
Cálcio (Ca)	16	mg	652
Fósforo (P)	190	mg	652
Magnésio (Mg)	18	mg	652
Ferro (Fe)	3.4	mg	652
Zinco (Zn)	3	mg	652

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama
µg	micrograma

Referências

Id_pt	Referências
652	Canadian Nutrient File (CNF) 2010, FoodExplorer