

Detalhe alimento

Nome: Lebre crua

Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça

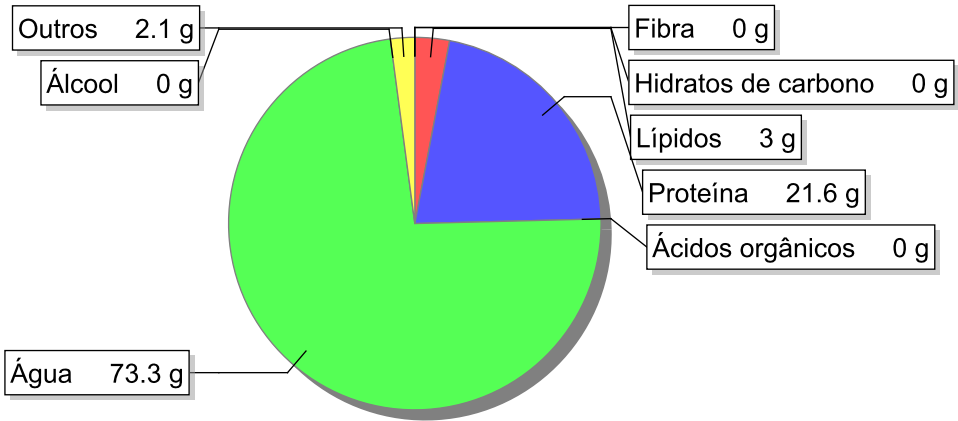
SubGrupo: Criação e caça

Parte Edível: 100%

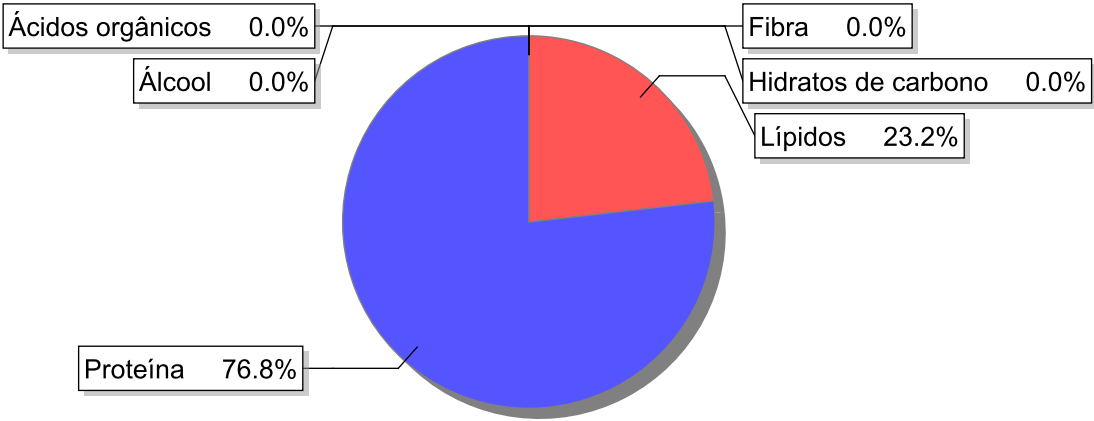
Código:

Código FoodEX2: A01SJ

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	113	kcal	
Energia	478	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1	g	650
Ácidos gordos monoinsaturados	0.3	g	650
Ácidos gordos polinsaturados	1.5	g	650
Ácido linoleico	0.2	g	651

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	650
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	650
Sal	0.2	g	
Fibra	0	g	650
Proteína	21.6	g	650
Álcool	0	g	650
Água	73.3	g	650
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	60	mg	650
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	650
a-tocoferol	0.1	mg	
Tiamina	0.09	mg	650
Riboflavina	0.06	mg	650
Niacina	8.07	mg	650
Equivalentes de niacina	12.07	mg	
Triptofano/60	4	mg	650
Vitamina B6	0.3	mg	650
Vitamina B12	1	µg	650
Vitamina C	0	mg	650
Folatos	10	µg	650
Minerais			
Cinza	1.2	g	650
Sódio (Na)	77	mg	650
Potássio (K)	320	mg	650
Cálcio (Ca)	9.1	mg	650
Fósforo (P)	210	mg	650
Magnésio (Mg)	26	mg	650
Ferro (Fe)	0.8	mg	650
Zinco (Zn)	1.7	mg	650

Legenda

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

Referências

Id_pt	Referências
650	Danish Food Composition Databank version 7.01, 2009, FoodExplorer
651	NEVO-online, version 2014/4.0. RIVM, Bilthoven, The Netherlands, FoodExplorer