



TABELA NUTRICIONAL CLARA DE OVO PASTEURIZADA DESIDRATADA

VALOR NUTRICIONAL EM 100g DE CLARA DE OVO

NUTRIENTES

PROTEINAS	(g)	84,6
UMIDADE	(g)	6,5
LIPÍDIOS	(g)	0,4
CINZAS	(g)	3,6
CARBOIDRATOS	(g)	4,8
VALOR ENERGÉTICO	(Cal)	361,0
COLESTEROL	(mg)	20
GORDURAS TRANS	(g)	0

LIPÍDIOS

SATURADA	(g)	0
MONOINSATURADA	(g)	0
POLINSATURADA	(g)	0

VITAMINAS

NIACINA	(mg)	0,77
RIBOFLAVINA	(mg)	3,71
B12	(mcg)	0,18
ÁCIDO PANTOTÊNICO	(mg)	0,67
VITAMINA A	(UI)	<100
TIAMINA	(mg)	<0,05
PIRIDOXINA B6	(mg)	0,04
ÁCIDO FÓLICO	(mg)	0,022
VITAMINA E	(UI)	<0,500
VITAMINA D	(UI)	<90

MINERAIS

CÁLCIO	(mg)	104
FERRO	(mg)	0,23
MAGNÉSIO	(mg)	82
FÓSFORO	(mg)	104
POTÁSSIO	(mg)	884
SÓDIO	(mg)	1014
ZINCO	(mg)	0,135
COBRE	(mg)	0,128
MANGANÊS	(mg)	<0,03

AMINOÁCIDOS

ALANINA	(mg)	5160
ARGININA	(mg)	4920
ÁCIDO ASPÁRTICO	(mg)	9200
CISTINA	(mg)	2227
ÁCIDO GLUTÂMICO	(mg)	11733
GLICINA	(mg)	3067
HISTIDINA	(mg)	2063
ISOLEUCINA	(mg)	4440
LEUCINA	(mg)	7407
LISINA	(mg)	5940
METIONINA	(mg)	3013
FENILALANINA	(mg)	5163
PROLINA	(mg)	3260
SERINA	(mg)	6200
TREONINA	(mg)	3653
TRIPTOFANO	(mg)	1437
TIROSINA	(mg)	3437
VALINA	(mg)	5763