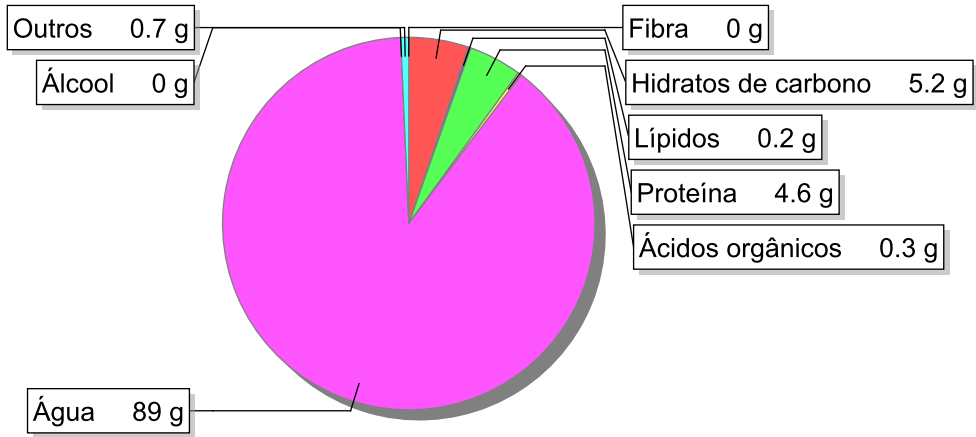


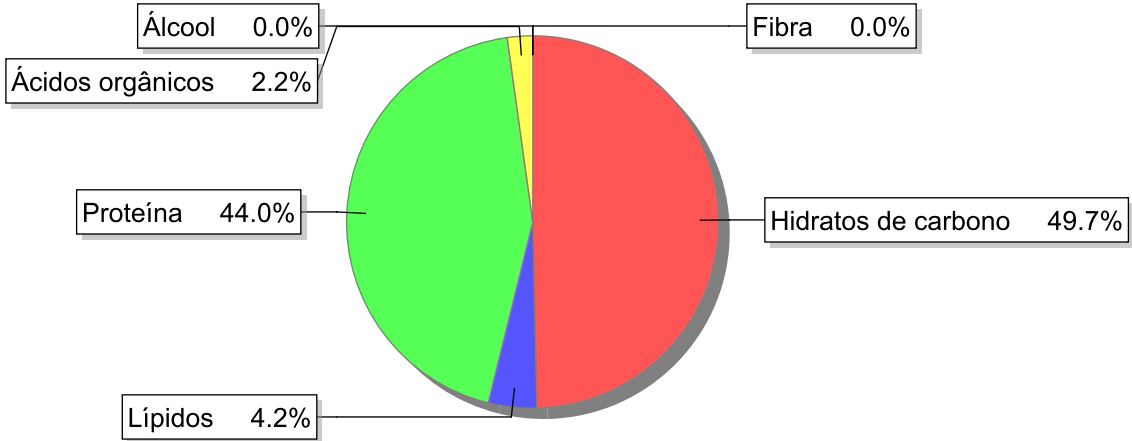
Detalhe alimento

Nome: logurte natural sólido magro
Grupo: Leites e Produtos Lácteos
SubGrupo: logurte
Parte Edível: 100%
Código: IS079
Código FoodEX2:

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	42	kcal	
Energia	178	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.1	g	57
Ácidos gordos monoinsaturados	0.1	g	57
Ácidos gordos polinsaturados	0	g	57
Ácido linoleico	0	g	57

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expesso em monossacáridos	5.5	g	
Açúcares	5.2	g	57
Sacarose	0	g	
Lactose	5.2	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.2	g	
Fibra	0	g	
Proteína	4.6	g	57
Álcool	0	g	
Água	89	g	57
Ácidos orgânicos	0.3	g	
Colesterol	2	mg	57
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	17	µg	83
Caroteno	10	µg	83
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0	mg	83
Tiamina	0.04	mg	83
Riboflavina	0.27	mg	83
Niacina	0.2	mg	83
Equivalentes de niacina	1.2	mg	83
Triptofano/60	1	mg	83
Vitamina B6	0.03	mg	83
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	1.5	µg	83
Minerais			
Cinza	0.75	g	
Sódio (Na)	72	mg	83
Potássio (K)	200	mg	83
Cálcio (Ca)	160	mg	83
Fósforo (P)	130	mg	83
Magnésio (Mg)	14	mg	83
Ferro (Fe)	0.2	mg	83
Zinco (Zn)	0.6	mg	83

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências

Id_pt	Referências
57	PIABAD (1993) Programa do Instituto de Alimentação Becel para análise de dietas: programa profissional para computadores pessoais. Lisboa: IAB
83	Amaral, ECC; Sequeira, CDP; Camacho, MA; Garcia, MHP; Nogueira, MR; Calhau, MA; Goes, MD (1989 - Iogurte. Composição e Valor Nutritivo de Variedades Comercializadas em Portugal. Revista Portuguesa de Nutrição, Vol. 1 (3), p. 35-52