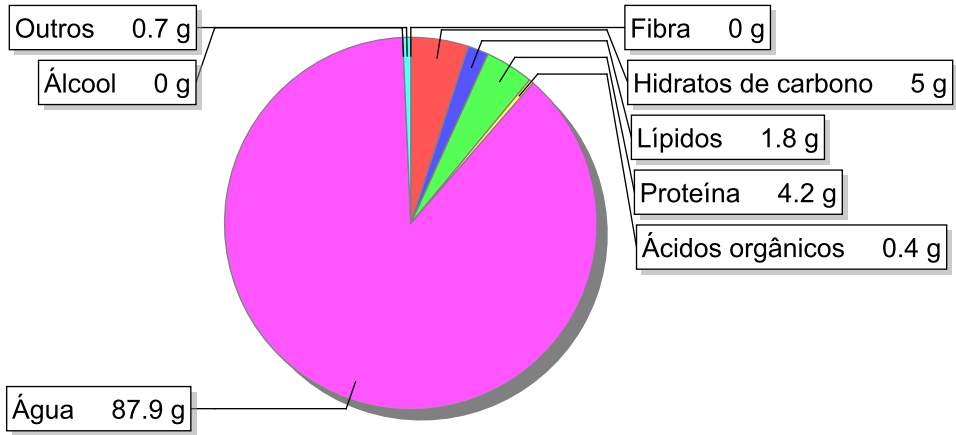


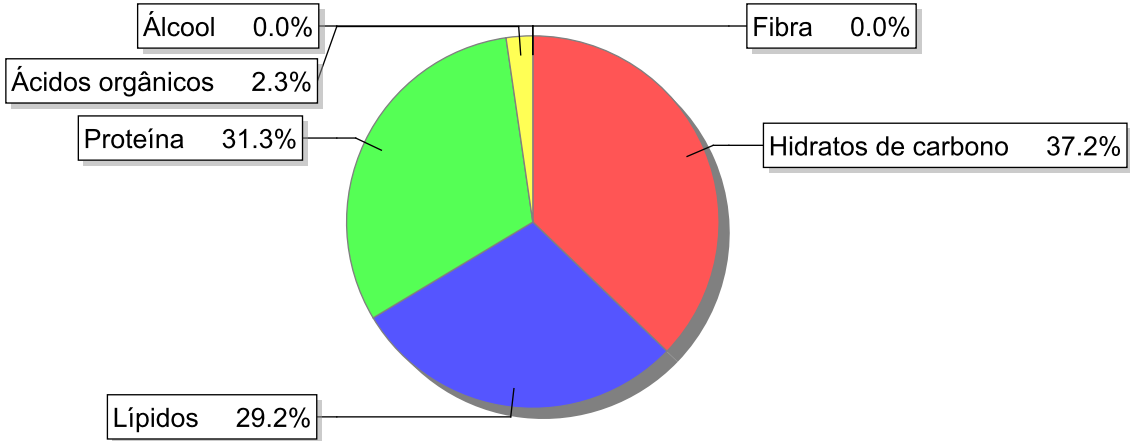
Detalhe alimento

**Nome:** logurte natural sólido meio gordo  
**Grupo:** Leites e Produtos Lácteos  
**SubGrupo:** logurte  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** IS076  
**Código FoodEX2:**

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

| Nome                          | Valor | Unidade | Fonte |
|-------------------------------|-------|---------|-------|
| Valor Energético              |       |         |       |
| Energia                       | 54    | kcal    |       |
| Energia                       | 228   | kJ      |       |
| Macroconstituintes            |       |         |       |
| Lípidos                       |       | g       |       |
| Ácidos gordos saturados       | 1     | g       | 57    |
| Ácidos gordos monoinsaturados | 0.4   | g       | 57    |
| Ácidos gordos polinsaturados  | 0.1   | g       | 57    |
| Ácido linoleico               | 0.1   | g       | 57    |

| Nome  | Valor | Unidade | Fonte |
|---|-------|---------|-------|
| Ácidos gordos trans                                     | 0.1   | g       |       |
| Hidratos de carbono                                     |       | g       |       |
| Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos | 5.3   | g       |       |
| Açúcares  | 5     | g       | 57    |
| Sacarose  | 0     | g       |       |
| Lactose   | 5     | g       |       |
| Oligossacáridos   | 0     | g       |       |
| Amido   | 0     | g       |       |
| Sal   | 0.2   | g       |       |
| Fibra   | 0     | g       |       |
| Proteína  | 4.2   | g       | 57    |
| Álcool  | 0     | g       |       |
| Água  | 87.9  | g       | 57    |
| Ácidos orgânicos  | 0.4   | g       |       |
| Colesterol  | 6     | mg      | 57    |
| <b>Vitaminas</b>  |       |         |       |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol)              | 30    | µg      | 83    |
| Caroteno  | 17    | µg      | 83    |
| Vitamina D  | 0     | µg      |       |
| a-tocoferol   | 0.03  | mg      | 83    |
| Tiamina   | 0.03  | mg      | 83    |
| Riboflavina   | 0.24  | mg      | 83    |
| Niacina   | 0.2   | mg      | 83    |
| Equivalentes de niacina                                 | 1.1   | mg      | 83    |
| Triptofano/60   | 0.9   | mg      | 83    |
| Vitamina B6   | 0.03  | mg      | 83    |
| Vitamina B12  | 0     | µg      |       |
| Vitamina C  | 0     | mg      |       |
| Folatos   | 1.7   | µg      | 83    |
| <b>Minerais</b>   |       |         |       |
| Cinza   | 0.75  | g       |       |
| Sódio (Na)  | 62    | mg      | 83    |
| Potássio (K)  | 180   | mg      | 83    |
| Cálcio (Ca)   | 120   | mg      | 83    |
| Fósforo (P)   | 110   | mg      | 83    |
| Magnésio (Mg)   | 12    | mg      | 83    |
| Ferro (Fe)  | 0.2   | mg      | 83    |
| Zinco (Zn)  | 0.5   | 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 |