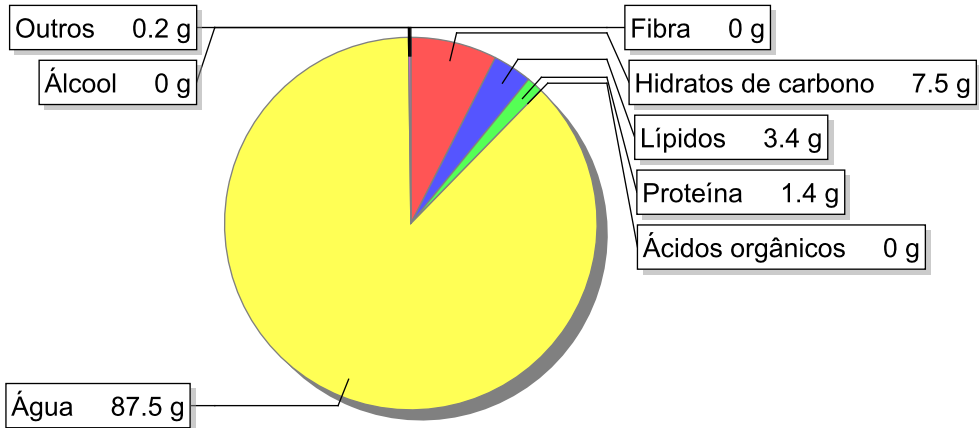


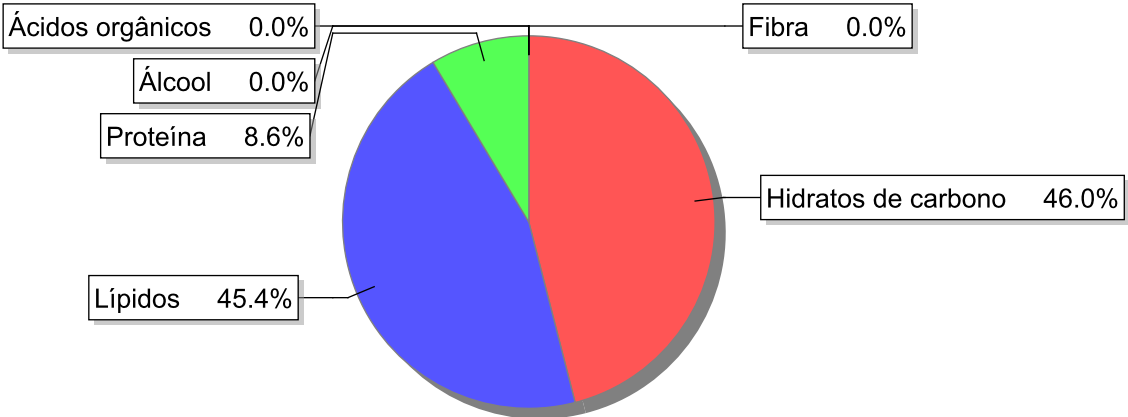
Detalhe alimento

**Nome:** Leite humano  
**Grupo:** Leites e Produtos Lácteos  
**SubGrupo:** Leite  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** IS038  
**Código FoodEX2:**

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	66	kcal	
Energia	277	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.5	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.3	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.4	g	
Ácido linoleico	0.3	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	7.9	g	
Açúcares	7.5	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	7.5	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	0	g	
Proteína	1.4	g	
Álcool	0	g	
Água	87.5	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	16	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	68	µg	57
Caroteno	24	µg	57
Vitamina D	0.1	µg	57
a-tocoferol	0.35	mg	57
Tiamina	0.08	mg	57
Riboflavina	0.03	mg	57
Niacina	0.2	mg	57
Equivalentes de niacina	0.7	mg	
Triptofano/60	0.5	mg	57
Vitamina B6	0.01	mg	57
Vitamina B12	0.01	µg	57
Vitamina C	4	mg	57
Folatos	6	µg	57
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.20	g	
Sódio (Na)	19	mg	57
Potássio (K)	69	mg	57
Cálcio (Ca)	32	mg	57
Fósforo (P)	19	mg	57
Magnésio (Mg)	4	mg	57
Ferro (Fe)	0.1	mg	57
Zinco (Zn)	0.1	mg	57

## 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