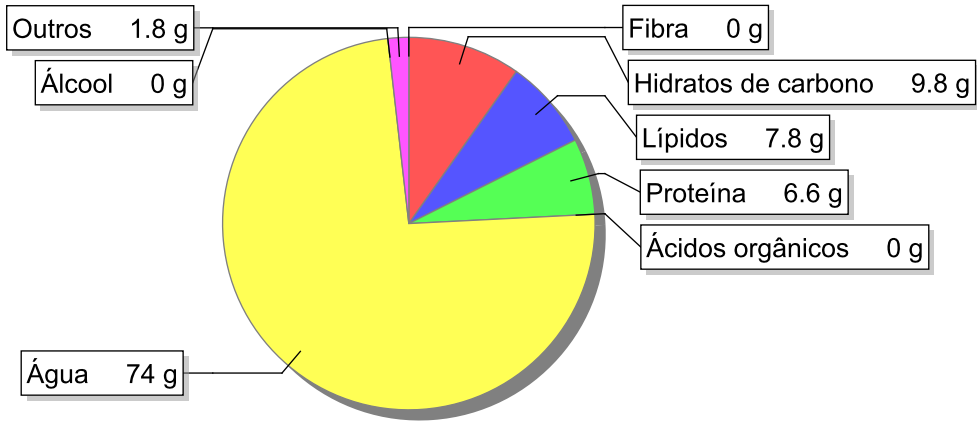


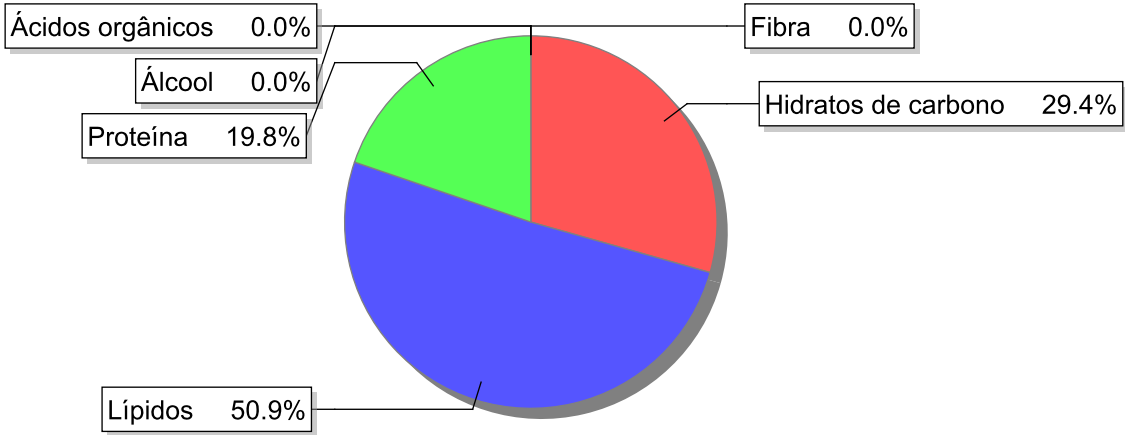
Detalhe alimento

Nome: Leite evaporado, de vaca
Grupo: Leites e Produtos Lácteos
SubGrupo: Leite
Parte Edível: 100%
Código: IS035
Código FoodEX2:

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	136	kcal	
Energia	567	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	4.4	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.8	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.2	g	
Ácido linoleico	0.2	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.3	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	10.3	g	
Açúcares	9.8	g	57
Sacarose	0	g	
Lactose	9.8	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.4	g	
Fibra	0	g	
Proteína	6.6	g	57
Álcool	0	g	
Água	74	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	28	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	129	µg	
Caroteno	106	µg	
Vitamina D	0.1	µg	
a-tocoferol	0.14	mg	
Tiamina	0.06	mg	
Riboflavina	0.31	mg	
Niacina	0.6	mg	
Equivalentes de niacina	2.2	mg	
Triptofano/60	1.6	mg	
Vitamina B6	0.06	mg	
Vitamina B12	0.08	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	9	µg	
Minerais			
Cinza	1.80	g	
Sódio (Na)	140	mg	9
Potássio (K)	320	mg	9
Cálcio (Ca)	260	mg	9
Fósforo (P)	230	mg	9
Magnésio (Mg)	22	mg	9
Ferro (Fe)	0.1	mg	9
Zinco (Zn)	0.8	mg	9

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências

Id_pt	Referências
9	Paul, AA; Southgate, DAT; Russell, J (1980) - Amino Acids, mg per 100 g Food. Fatty Acids, g per 100g Food. First Supplement to McCance and Widdowson's The Composition of Foods. Ministry of Agriculture, Fisheries and Food. Her Majesty's Stationary Office
57	PIABAD (1993) Programa do Instituto de Alimentação Becel para análise de dietas: programa profissional para computadores pessoais. Lisboa: IAB