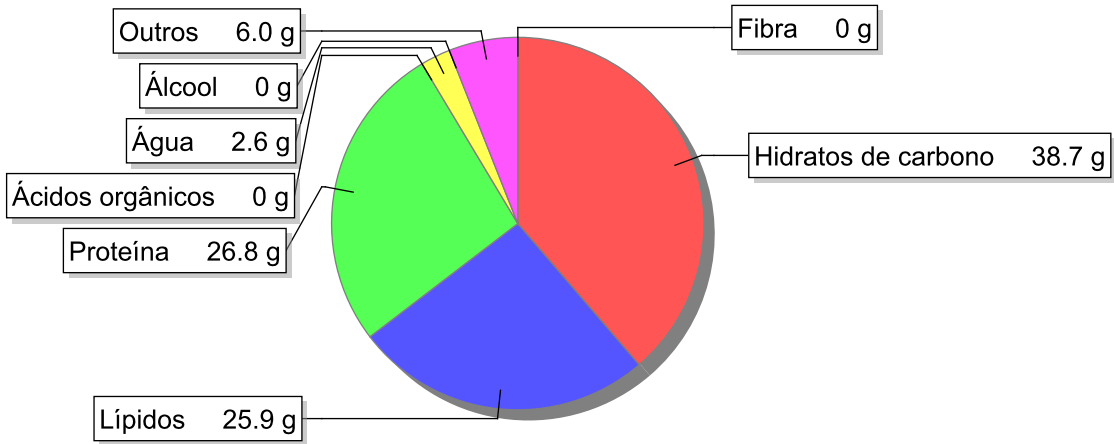


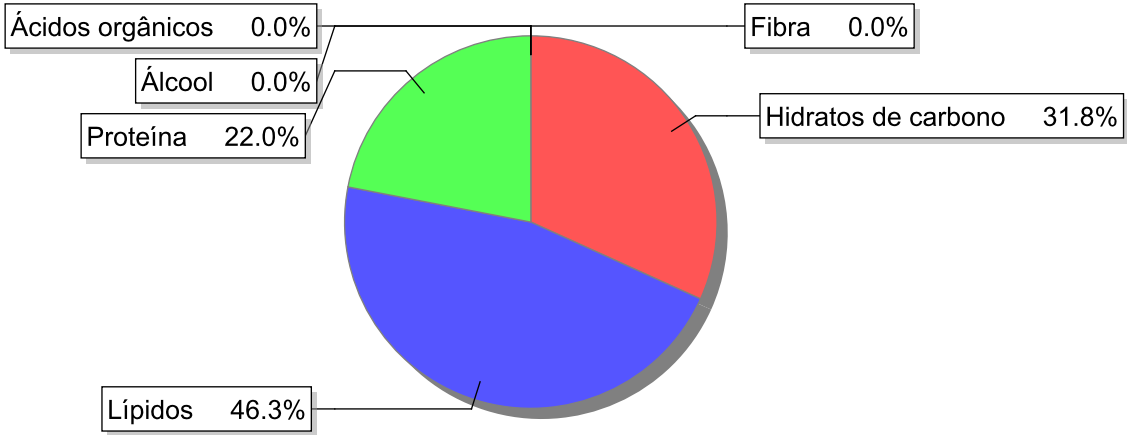
Detalhe alimento

Nome: Leite de vaca em pó gordo
Grupo: Leites e Produtos Lácteos
SubGrupo: Leite
Parte Edível: 100%
Código: IS031
Código FoodEX2:

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	495	kcal	
Energia	2070	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	14.5	g	57
Ácidos gordos monoinsaturados	5.9	g	57
Ácidos gordos polinsaturados	0.7	g	57
Ácido linoleico	0.7	g	57

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.9	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	40.6	g	
Açúcares	38.7	g	57
Sacarose	0	g	
Lactose	38.7	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.9	g	
Fibra	0	g	
Proteína	26.8	g	57
Álcool	0	g	
Água	2.6	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	69	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	296	µg	
Caroteno	158	µg	
Vitamina D	0.2	µg	
a-tocoferol	0.61	mg	
Tiamina	0.22	mg	
Riboflavina	1.2	mg	
Niacina	1.3	mg	
Equivalentes de niacina	7.6	mg	
Triptofano/60	6.3	mg	
Vitamina B6	0.48	mg	
Vitamina B12	2	µg	
Vitamina C	8	mg	
Folatos	46	µg	
Minerais			
Cinza	6.00	g	
Sódio (Na)	350	mg	
Potássio (K)	1220	mg	
Cálcio (Ca)	920	mg	
Fósforo (P)	750	mg	
Magnésio (Mg)	110	mg	
Ferro (Fe)	0.6	mg	
Zinco (Zn)	3.2	mg	

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