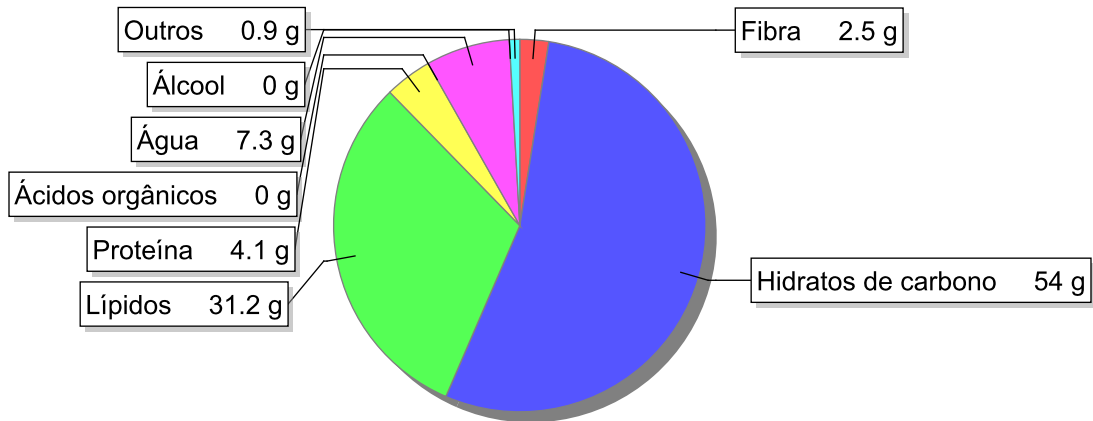


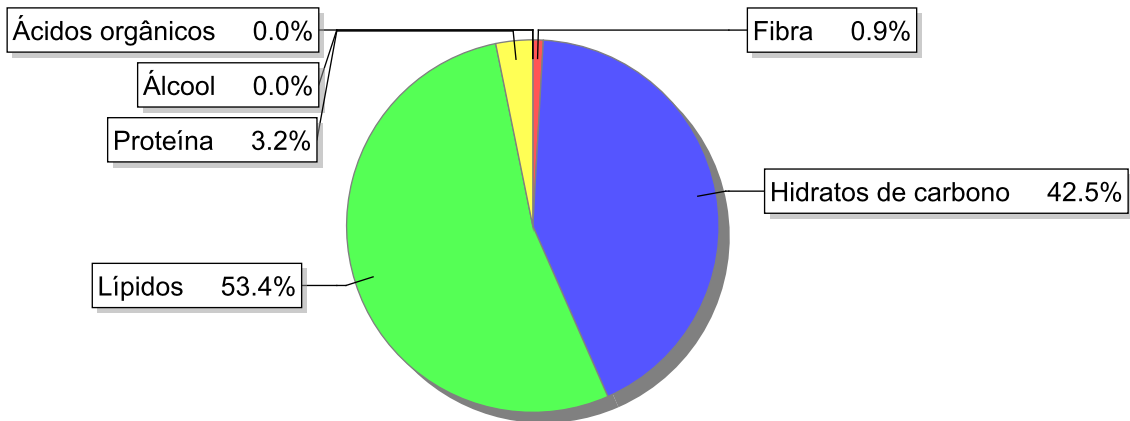
Detalhe alimento

**Nome:** Jesuíta  
**Grupo:** Cereais e Derivados  
**SubGrupo:** Bolos e produtos de pastelaria  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** IS484  
**Código FoodEX2:** A00CC

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

| Nome                          | Valor | Unidade | Fonte |
|-------------------------------|-------|---------|-------|
| Valor Energético              |       |         |       |
| Energia                       | 518   | kcal    |       |
| Energia                       | 2160  | kJ      |       |
| Macroconstituintes            |       |         |       |
| Lípidos                       |       | g       |       |
| Ácidos gordos saturados       | 11.4  | g       |       |
| Ácidos gordos monoinsaturados | 9.5   | g       |       |
| Ácidos gordos polinsaturados  | 4.8   | g       |       |
| Ácido linoleico               | 4.5   | g       |       |

| Nome  | Valor | Unidade | Fonte |
|---|-------|---------|-------|
| Ácidos gordos trans                                     | 1.3   | g       |       |
| Hidratos de carbono                                     |       | g       |       |
| Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos | 58.0  | g       |       |
| Açúcares  | 26.1  | g       |       |
| Sacarose  | 24.8  | g       |       |
| Lactose   | 0     | g       |       |
| Oligossacáridos   | 0     | g       |       |
| Amido   | 27.9  | g       |       |
| Sal   | 0.9   | g       |       |
| Fibra   | 2.5   | g       |       |
| Proteína  | 4.1   | g       | 57    |
| Álcool  | 0     | g       |       |
| Água  | 7.3   | g       | 57    |
| Ácidos orgânicos  | 0     | g       |       |
| Colesterol  | 78    | mg      |       |
| <b>Vitaminas</b>  |       |         |       |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol)              | 150   | µg      |       |
| Caroteno  | 0     | µg      | 57    |
| Vitamina D  | 1.3   | µg      |       |
| a-tocoferol   | 1.6   | mg      |       |
| Tiamina   | 0.1   | mg      | 57    |
| Riboflavina   | 0.05  | mg      | 57    |
| Niacina   | 0.6   | mg      | 57    |
| Equivalentes de niacina                                 | 1.4   | mg      |       |
| Triptofano/60   | 0.8   | mg      |       |
| Vitamina B6   | 0.05  | mg      |       |
| Vitamina B12  | 0.01  | µg      |       |
| Vitamina C  | 0     | mg      | 57    |
| Folatos   | 5     | µg      |       |
| <b>Minerais</b>   |       |         |       |
| Cinza   | 0.90  | g       |       |
| Sódio (Na)  | 350   | mg      |       |
| Potássio (K)  | 67    | mg      |       |
| Cálcio (Ca)   | 21    | mg      | 57    |
| Fósforo (P)   | 45    | mg      | 57    |
| Magnésio (Mg)   | 11    | mg      |       |
| Ferro (Fe)  | 0.9   | mg      | 57    |
| Zinco (Zn)  | 0.3   | 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 |