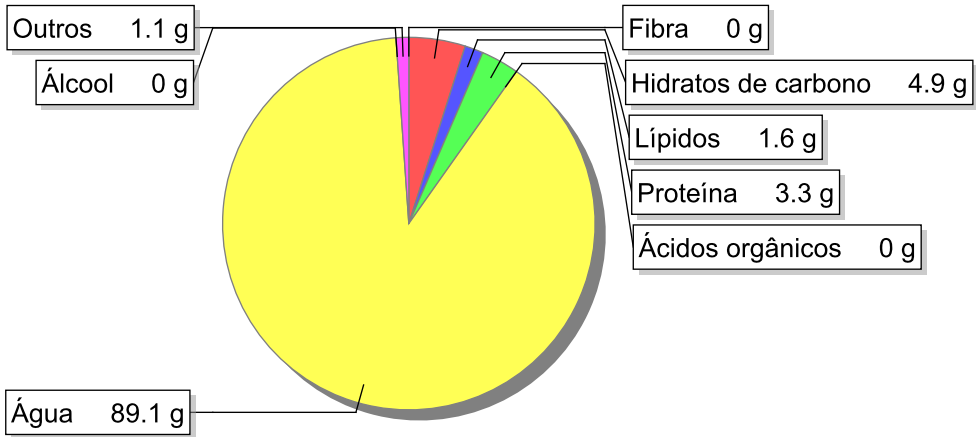


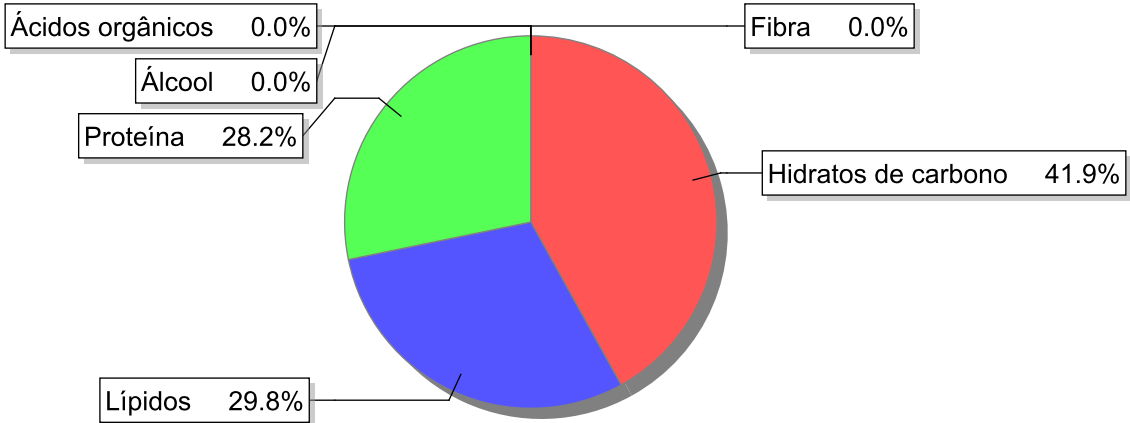
Detalhe alimento

Nome: Leite de vaca UHT meio gordo
Grupo: Leites e Produtos Lácteos
SubGrupo: Leite
Parte Edível: 100%
Código: IS025
Código FoodEX2: A02LZ

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	47	kcal	
Energia	199	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.9	g	57
Ácidos gordos monoinsaturados	0.4	g	57
Ácidos gordos polinsaturados	0	g	57
Ácido linoleico	0	g	57

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	5.1	g	
Açúcares	4.9	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	4.9	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.1	g	
Fibra	0	g	
Proteína	3.3	g	57
Álcool	0	g	
Água	89.1	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	8	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	22	µg	
Caroteno	12	µg	
Vitamina D	0.1	µg	
a-tocoferol	0.03	mg	
Tiamina	0.04	mg	
Riboflavina	0.18	mg	
Niacina	0.2	mg	
Equivalentes de niacina	0.9	mg	
Triptofano/60	0.7	mg	
Vitamina B6	0.05	mg	
Vitamina B12	0.12	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	1	µg	
Minerais			
Cinza	0.76	g	
Sódio (Na)	40	mg	57
Potássio (K)	160	mg	57
Cálcio (Ca)	110	mg	57
Fósforo (P)	81	mg	57
Magnésio (Mg)	9	mg	57
Ferro (Fe)	0.1	mg	57
Zinco (Zn)	0.5	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