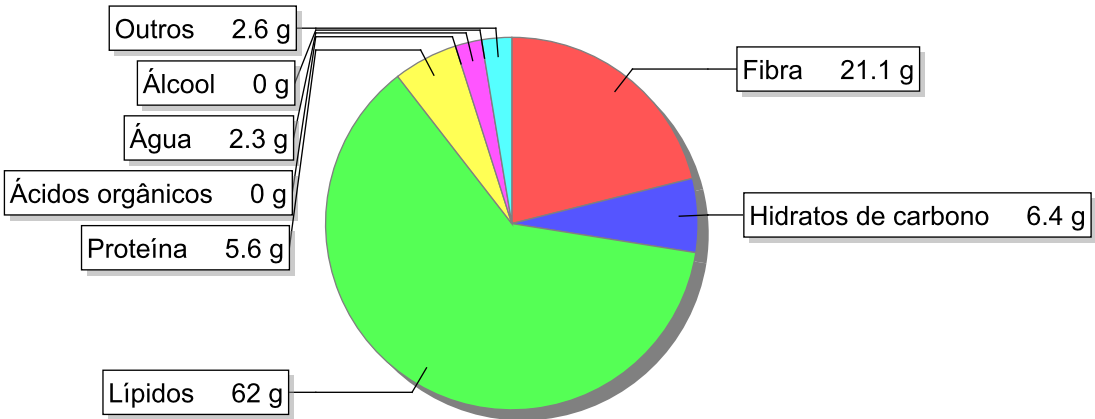


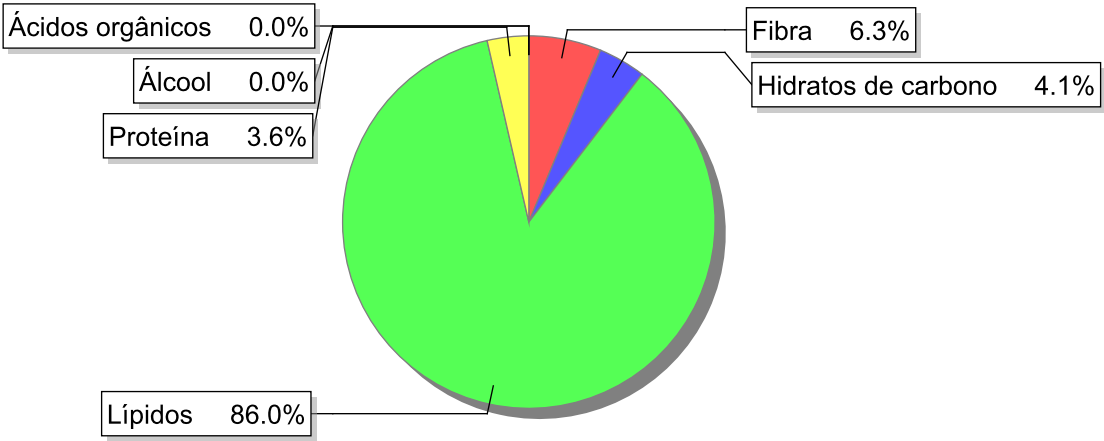
Detalhe alimento

Nome: Coco seco, ralado
Grupo: Frutos e Derivados
SubGrupo: Frutos gordos e amiláceos
Parte Edível: 100%
Código: IS643
Código FoodEX2: A0F0N

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	648	kcal	
Energia	2670	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	53.3	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	4.1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.1	g	
Ácido linoleico	1.0	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	6.4	g	57
Sacarose	5.8	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.1	g	
Fibra	21.1	g	
Proteína	5.6	g	57
Álcool	0	g	
Água	2.3	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	1.3	mg	
Tiamina	0.03	mg	
Riboflavina	0.05	mg	
Niacina	0.9	mg	
Equivalentes de niacina	2	mg	
Triptofano/60	1.1	mg	
Vitamina B6	0.09	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	9	µg	
Minerais			
Cinza	2.00	g	
Sódio (Na)	28	mg	57
Potássio (K)	660	mg	
Cálcio (Ca)	22	mg	57
Fósforo (P)	160	mg	57
Magnésio (Mg)	90	mg	57
Ferro (Fe)	3.6	mg	57
Zinco (Zn)	0.9	mg	

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama
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