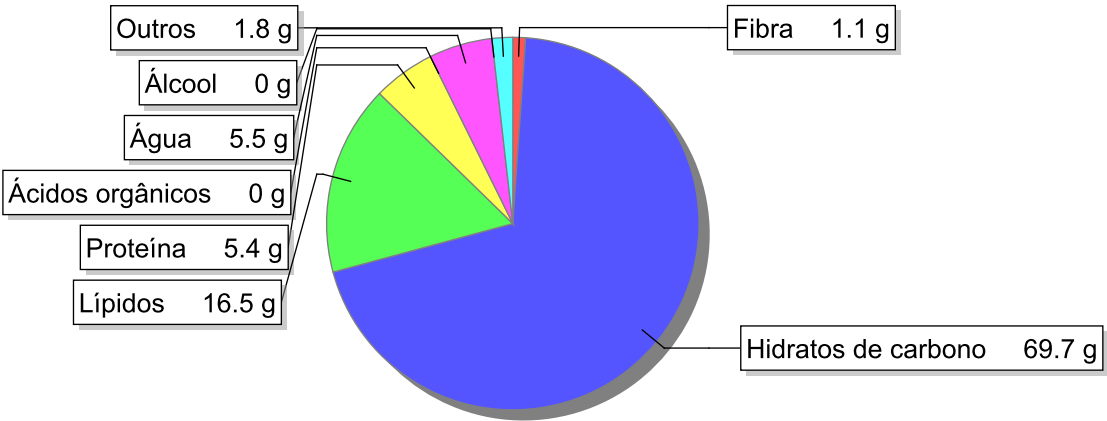


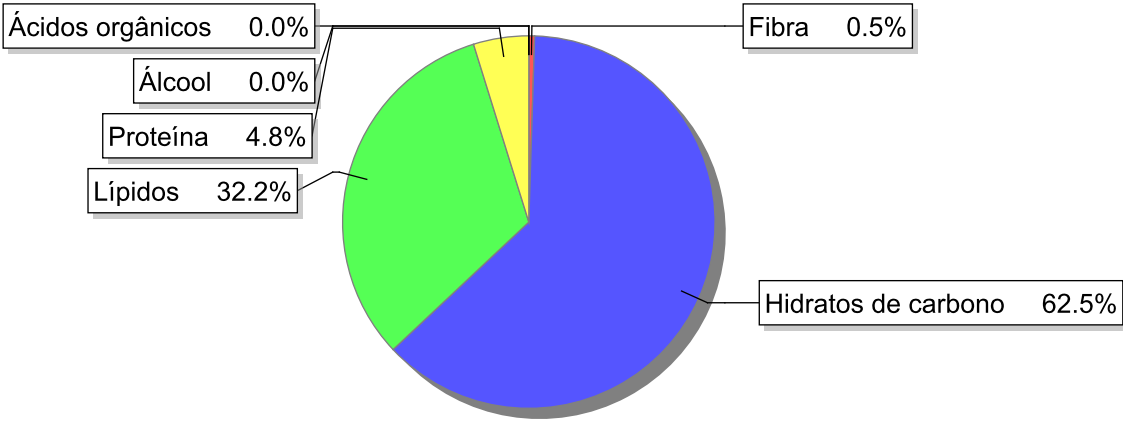
Detalhe alimento

Nome: Biscoitos, argolas
Grupo: Cereais e Derivados
SubGrupo: Biscoitos
Parte Edível: 100%
Código: IS455
Código FoodEX2: A009X

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	451	kcal	
Energia	1900	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	6.2	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	6.4	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2.9	g	
Ácido linoleico	2.7	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	25.9	g	
Sacarose	25.6	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	43.8	g	
Sal	0.6	g	
Fibra	1.1	g	
Proteína	5.4	g	57
Álcool	0	g	
Água	5.5	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	102	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	182	µg	
Caroteno	0	µg	57
Vitamina D	0	µg	57
a-tocoferol	2.9	mg	
Tiamina	0.12	mg	57
Riboflavina	0.1	mg	
Niacina	0.6	mg	57
Equivalentes de niacina	1.7	mg	
Triptofano/60	1.1	mg	
Vitamina B6	0.06	mg	
Vitamina B12	0.55	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	12	µg	
Minerais			
Cinza	1.10	g	
Sódio (Na)	220	mg	57
Potássio (K)	95	mg	
Cálcio (Ca)	22	mg	57
Fósforo (P)	79	mg	57
Magnésio (Mg)	15	mg	
Ferro (Fe)	1.2	mg	57
Zinco (Zn)	0.5	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