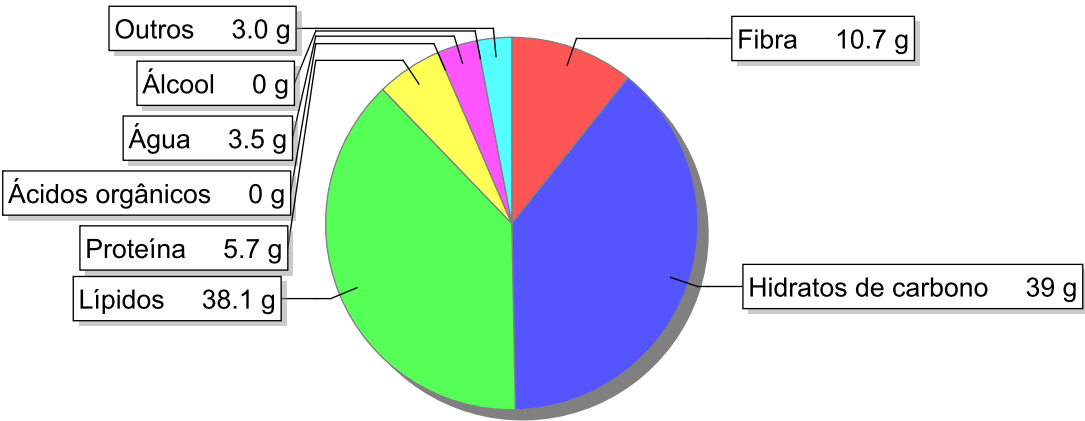


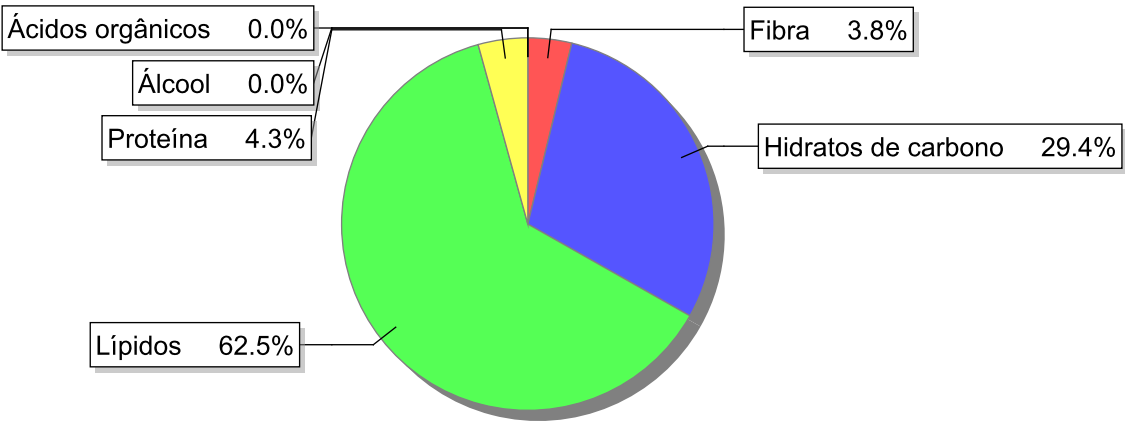
Detalhe alimento

Nome: Batata frita, de pacote (em rodela)
Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas
SubGrupo: Batatas
Parte Edível: 100%
Código: IS592
Código FoodEX2: A011L

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	543	kcal	
Energia	2260	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	14.7	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	13.5	g	
Ácidos gordos polinsaturados	6.9	g	
Ácido linoleico	6.4	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.4	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.6	g	
Sacarose	0.4	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	38.4	g	
Sal	1.2	g	
Fibra	10.7	g	
Proteína	5.7	g	57
Álcool	0	g	
Água	3.5	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	5.5	mg	
Tiamina	0.11	mg	
Riboflavina	0.07	mg	
Niacina	4.6	mg	
Equivalentes de niacina	2.5	mg	
Triptofano/60	1.3	mg	
Vitamina B6	0.32	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	27	mg	
Folatos	41	µg	
Minerais			
Cinza	3.00	g	
Sódio (Na)	480	mg	
Potássio (K)	1060	mg	
Cálcio (Ca)	21	mg	
Fósforo (P)	150	mg	
Magnésio (Mg)	45	mg	
Ferro (Fe)	1.6	mg	
Zinco (Zn)	1.7	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