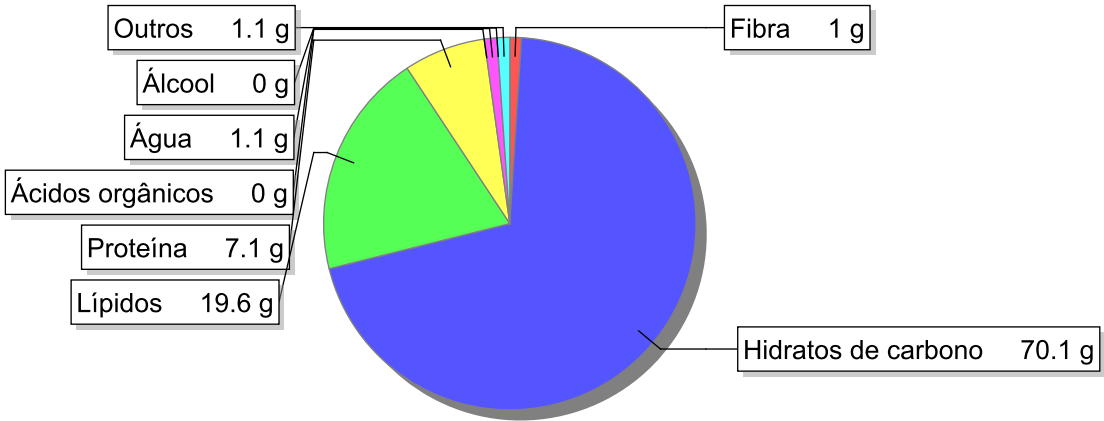


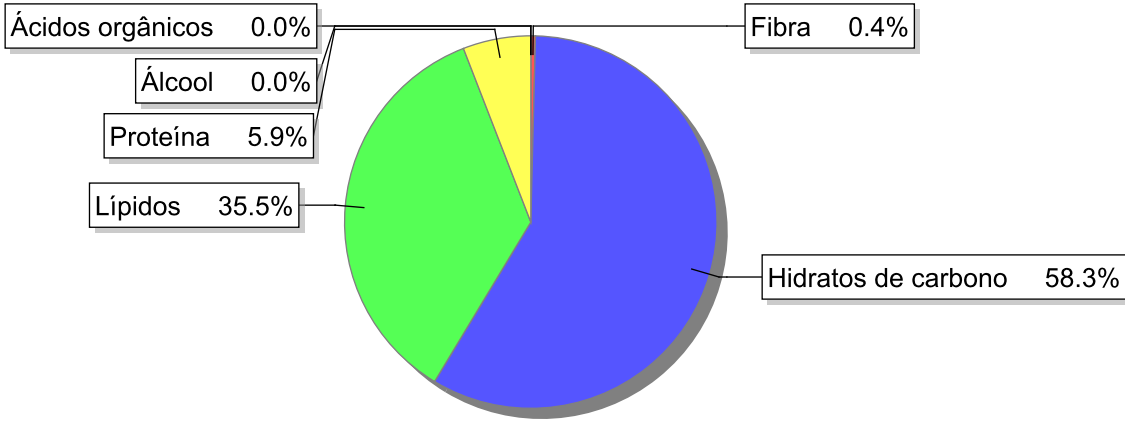
Detalhe alimento

Nome: Bolacha "Belga"
Grupo: Cereais e Derivados
SubGrupo: Bolachas
Parte Edível: 100%
Código: IS464
Código FoodEX2: A009Y

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	487	kcal	
Energia	2050	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	9.5	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	5.6	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2	g	
Ácido linoleico	1.9	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	28.4	g	
Sacarose	27.1	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	41.7	g	
Sal	0.1	g	
Fibra	1	g	
Proteína	7.1	g	57
Álcool	0	g	
Água	1.1	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	16	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	57
Caroteno	0	µg	57
Vitamina D	0	µg	57
a-tocoferol	1.4	mg	
Tiamina	0.11	mg	57
Riboflavina	0.16	mg	57
Niacina	1.2	mg	57
Equivalentes de niacina	2.6	mg	
Triptofano/60	1.4	mg	
Vitamina B6	0.06	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0	mg	57
Folatos	13	µg	
Minerais			
Cinza	1.03	g	
Sódio (Na)	54	mg	57
Potássio (K)	170	mg	
Cálcio (Ca)	12	mg	57
Fósforo (P)	85	mg	57
Magnésio (Mg)	26	mg	
Ferro (Fe)	1	mg	57
Zinco (Zn)	0.6	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