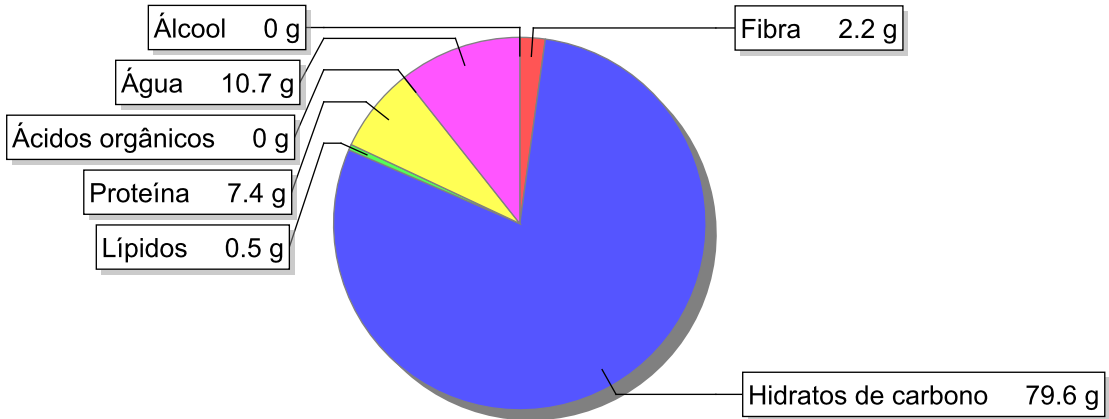


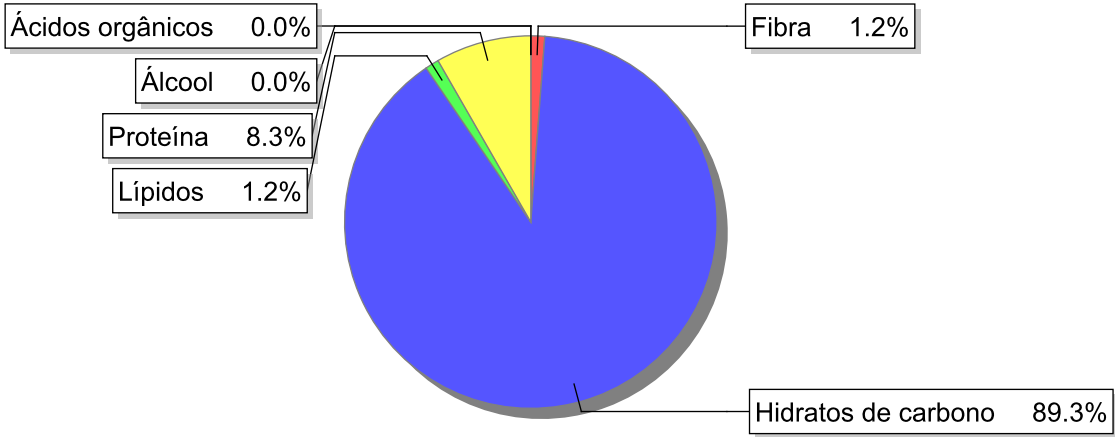
Detalhe alimento

Nome: Arroz carolino branqueado cru
Grupo: Cereais e Derivados
SubGrupo: Cereais
Parte Edível: 100%
Código: IS400
Código FoodEX2: A003D

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	357	kcal	
Energia	1520	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.1	g	57
Ácidos gordos monoinsaturados	0.1	g	57
Ácidos gordos polinsaturados	0.2	g	
Ácido linoleico	0.2	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	57
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	79.6	g	57
Sal	0.0	g	
Fibra	2.2	g	
Proteína	7.4	g	
Álcool	0	g	
Água	10.7	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	57
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	57
Caroteno	0	µg	57
Vitamina D	0	µg	57
a-tocoferol	0.1	mg	
Tiamina	0.07	mg	
Riboflavina	0.03	mg	57
Niacina	2	mg	57
Equivalentes de niacina	3.6	mg	
Triptofano/60	1.6	mg	
Vitamina B6	0.3	mg	57
Vitamina B12	0	µg	57
Vitamina C	0	mg	57
Folatos	20	µg	
Minerais			
Cinza	1.00	g	
Sódio (Na)	6	mg	57
Potássio (K)	110	mg	57
Cálcio (Ca)	11	mg	57
Fósforo (P)	92	mg	57
Magnésio (Mg)	13	mg	57
Ferro (Fe)	0.6	mg	
Zinco (Zn)	1.3	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