

Detalhe alimento

Nome: Rabanada

Grupo: Sobremesas

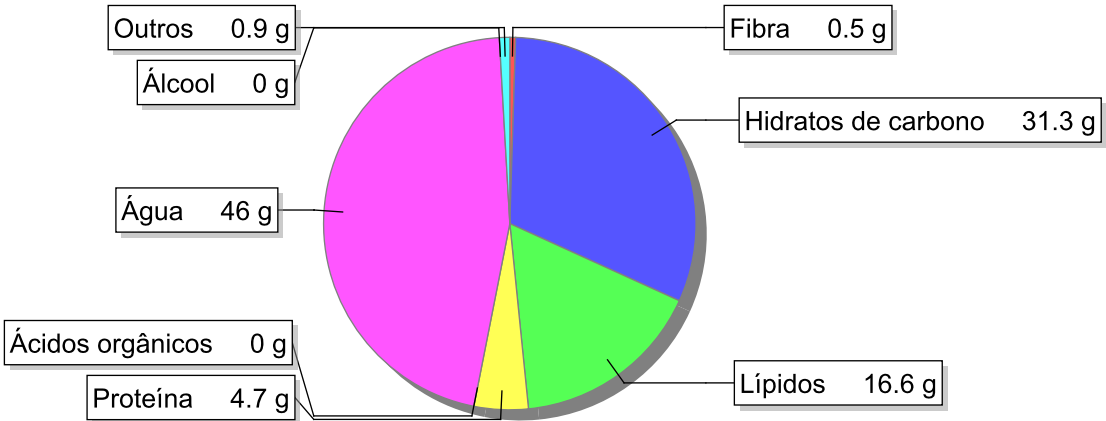
SubGrupo:

Parte Edível: 100%

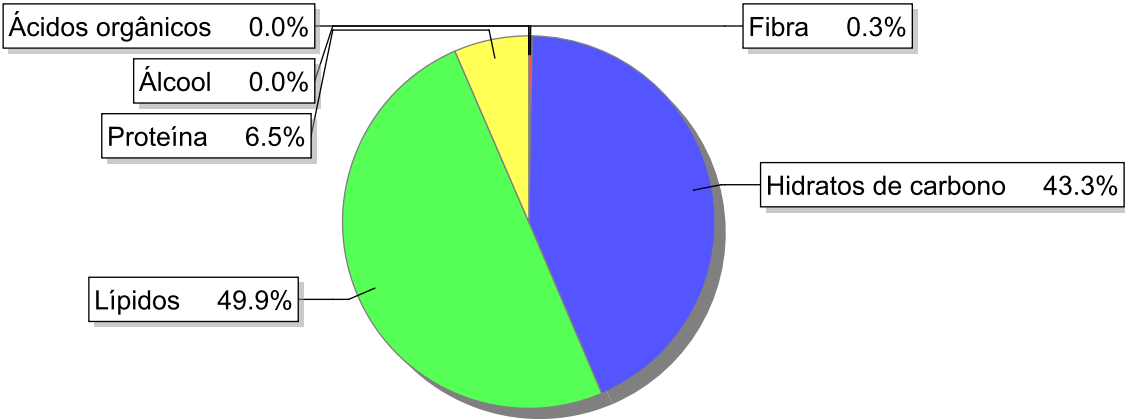
Código: IS511

Código FoodEX2: A00CJ

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	294	kcal	
Energia	1230	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	3.4	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	9	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2.9	g	
Ácido linoleico	2.8	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	23.6	g	
Sacarose	19.2	g	
Lactose	3.6	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	7.7	g	
Sal	0.2	g	
Fibra	0.5	g	
Proteína	4.7	g	
Álcool	0	g	
Água	46	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	38	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	40	µg	
Caroteno	5	µg	
Vitamina D	0.1	µg	
a-tocoferol	2	mg	
Tiamina	0.02	mg	
Riboflavina	0.19	mg	
Niacina	0.6	mg	
Equivalentes de niacina	1.8	mg	
Triptofano/60	1.2	mg	
Vitamina B6	0.05	mg	
Vitamina B12	0.3	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	3.2	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.90	g	
Sódio (Na)	85	mg	
Potássio (K)	160	mg	
Cálcio (Ca)	100	mg	
Fósforo (P)	100	mg	
Magnésio (Mg)	13	mg	
Ferro (Fe)	0.5	mg	
Zinco (Zn)	0.6	mg	

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama
µg	micrograma

Referências