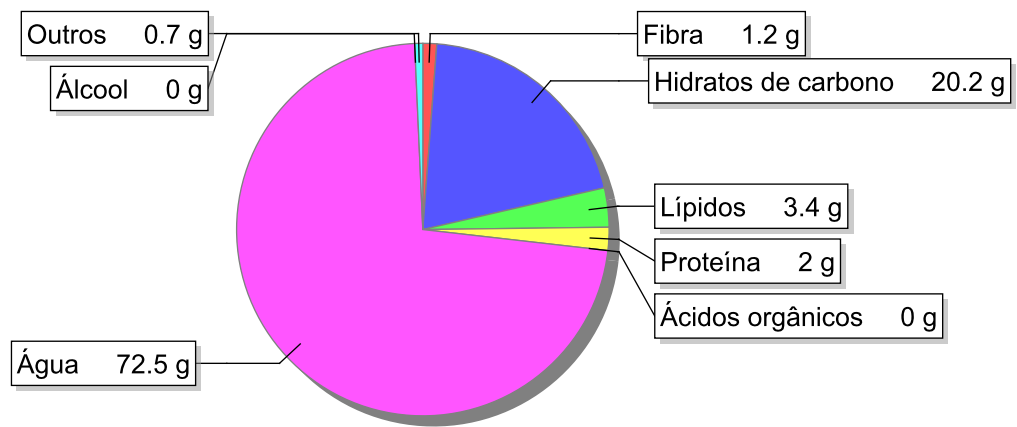


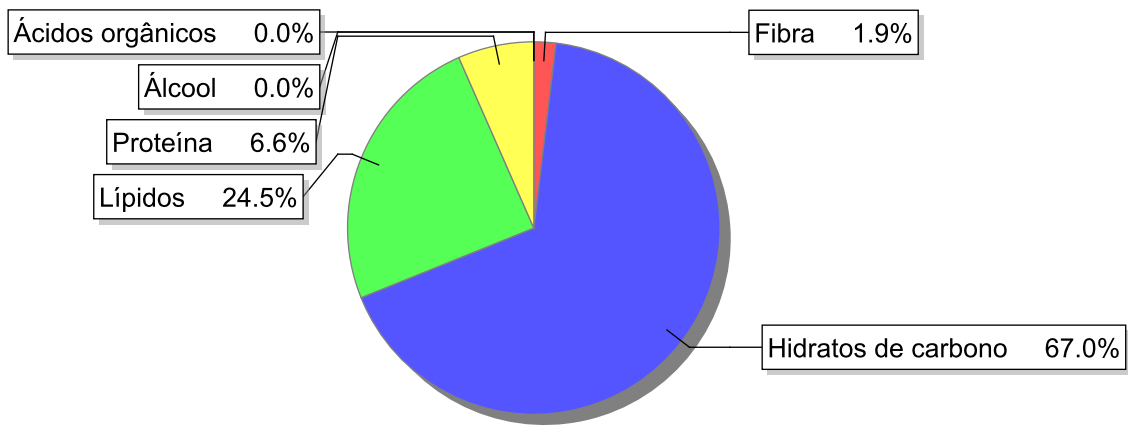
Detalhe alimento

**Nome:** Arroz de tomate com margarina  
**Grupo:** Cereais e Derivados  
**SubGrupo:** Cereais  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** IS406  
**Código FoodEX2:** A040Z

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	122	kcal	
Energia	513	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.7	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1	g	
Ácido linoleico	0.903	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1.7	g	
Sacarose	0.1	g	
Lactose	0.0	g	
Oligossacáridos	0.1	g	
Amido	18.4	g	
Sal	0.8	g	
Fibra	1.2	g	
Proteína	2	g	
Álcool	0	g	
Água	72.5	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	59	µg	
Caroteno	231	µg	
Vitamina D	0.0	µg	
a-tocoferol	0.55	mg	
Tiamina	0.03	mg	
Riboflavina	0.01	mg	
Niacina	0.58	mg	
Equivalentes de niacina	1.17	mg	
Triptofano/60	0.39	mg	
Vitamina B6	0.1	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	5.1	mg	
Folatos	7.7	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	1.16	g	
Sódio (Na)	300	mg	
Potássio (K)	80	mg	
Cálcio (Ca)	11	mg	
Fósforo (P)	30	mg	
Magnésio (Mg)	13	mg	
Ferro (Fe)	0.4	mg	
Zinco (Zn)	0.4	mg	

## Legenda

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

Referências