

Detalhe alimento

Nome: Pudim de leite e ovos

Grupo: Sobremesas

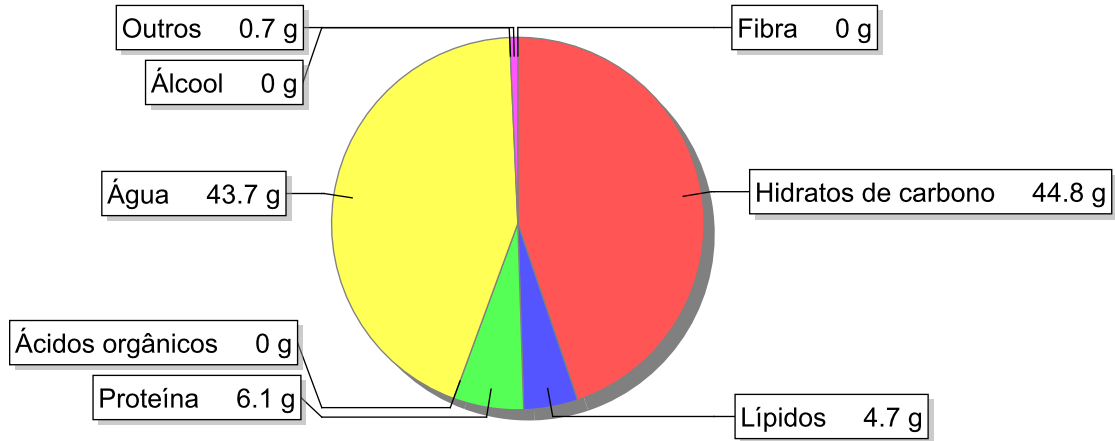
SubGrupo:

Parte Edível: 100%

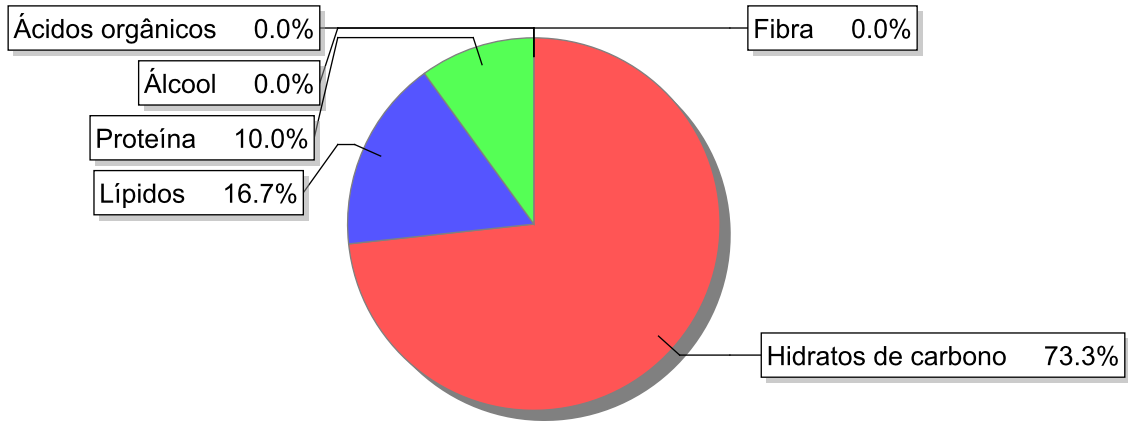
Código: IS490

Código FoodEX2: A02PV

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	246	kcal	
Energia	1040	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.3	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.6	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.8	g	
Ácido linoleico	0.716	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	44.8	g	
Sacarose	43	g	
Lactose	1.8	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.2	g	
Fibra	0	g	
Proteína	6.1	g	
Álcool	0	g	
Água	43.7	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	157	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	80	µg	
Caroteno	4	µg	
Vitamina D	0.7	µg	
a-tocoferol	0.88	mg	
Tiamina	0.04	mg	
Riboflavina	0.23	mg	
Niacina	0.09	mg	
Equivalentes de niacina	1.76	mg	
Triptofano/60	1.69	mg	
Vitamina B6	0.15	mg	
Vitamina B12	0.42	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	19	µg	
Minerais			
Cinza	0.687	g	
Sódio (Na)	68	mg	
Potássio (K)	110	mg	
Cálcio (Ca)	58	mg	
Fósforo (P)	97	mg	
Magnésio (Mg)	7.5	mg	
Ferro (Fe)	0.8	mg	
Zinco (Zn)	0.7	mg	

Legenda

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

Referências