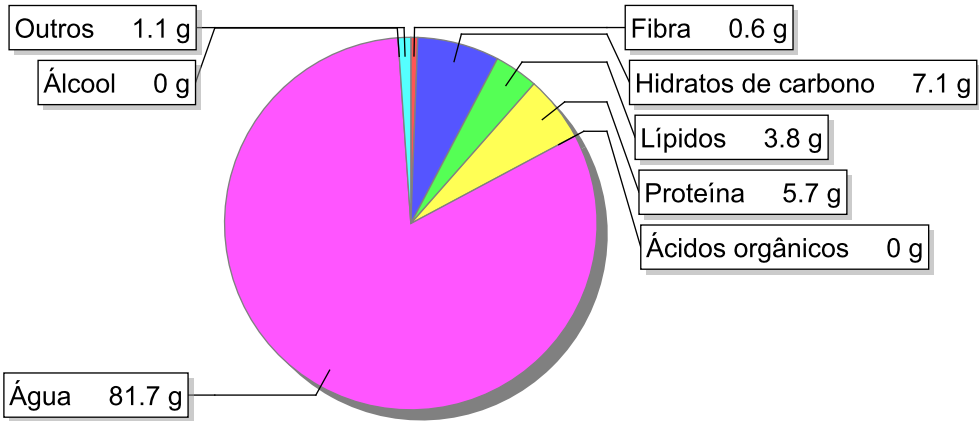


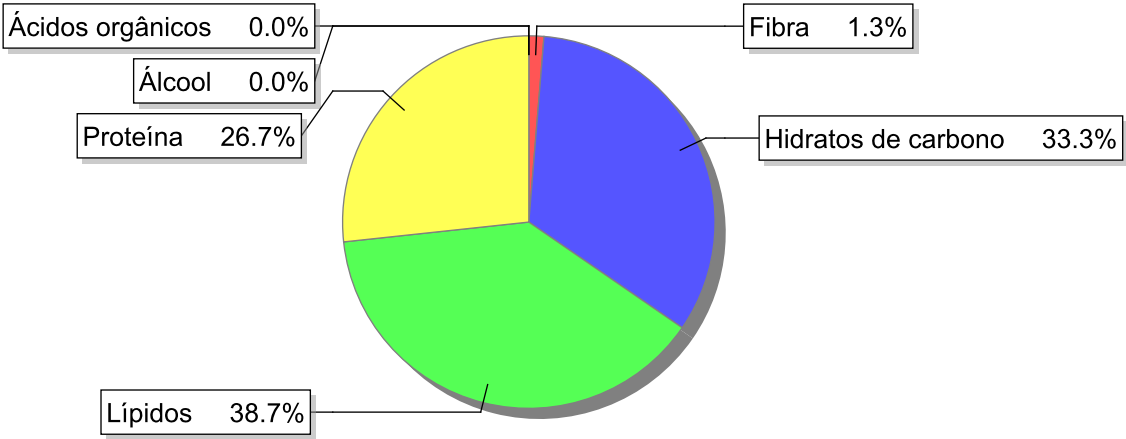
Detalhe alimento

Nome: Arroz de tamboril
Grupo: Cereais e Derivados
SubGrupo: Cereais
Parte Edível: 100%
Código: 080-25
Código FoodEX2: A040Z

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	87	kcal	
Energia	363	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.5	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	2.8	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.4	g	
Ácido linoleico	0.291	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.7	g	
Sacarose	0.0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.0	g	
Amido	6.4	g	
Sal	0.5	g	
Fibra	0.6	g	
Proteína	5.7	g	
Álcool	0	g	
Água	81.7	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	16	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	40	µg	
Caroteno	169	µg	
Vitamina D	0.0	µg	
a-tocoferol	0.81	mg	
Tiamina	0.03	mg	
Riboflavina	0.02	mg	
Niacina	0.88	mg	
Equivalentes de niacina	1.98	mg	
Triptofano/60	1.1	mg	
Vitamina B6	0.09	mg	
Vitamina B12	3	µg	
Vitamina C	10.4	mg	
Folatos	9.1	µg	
Minerais			
Cinza	0.945	g	
Sódio (Na)	200	mg	
Potássio (K)	140	mg	
Cálcio (Ca)	13	mg	
Fósforo (P)	71	mg	
Magnésio (Mg)	19	mg	
Ferro (Fe)	1	mg	
Zinco (Zn)	0.4	mg	

Legenda

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

Referências