

Detalhe alimento

Nome: Pudim instantâneo preparado com leite magro

Grupo: Sobremesas

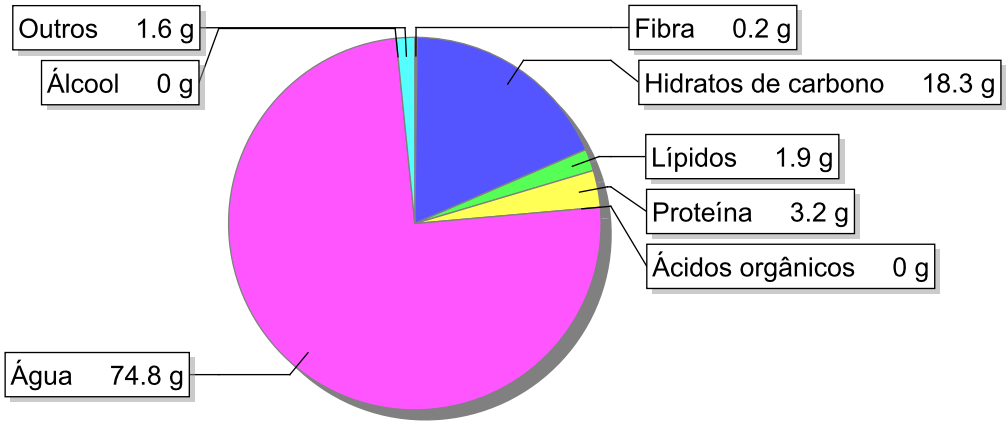
SubGrupo:

Parte Edível: 100%

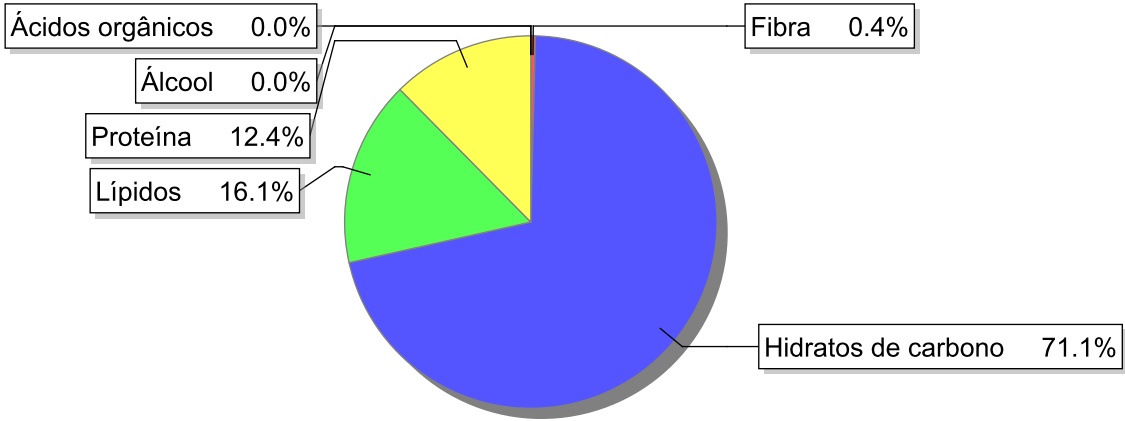
Código: IS494

Código FoodEX2: A02PV

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	104	kcal	
Energia	437	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.0	g	
Ácido linoleico	0.0180	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	13.9	g	
Sacarose	9.3	g	
Lactose	4.6	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	4.5	g	
Sal	0.4	g	
Fibra	0.2	g	
Proteína	3.2	g	
Álcool	0	g	
Água	74.8	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	1	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0	mg	
Tiamina	0.04	mg	
Riboflavina	0.15	mg	
Niacina	0.08	mg	
Equivalentes de niacina	0.73	mg	
Triptofano/60	0.65	mg	
Vitamina B6	0.04	mg	
Vitamina B12	0.09	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	0.8	µg	
Minerais			
Cinza	1.03	g	
Sódio (Na)	170	mg	
Potássio (K)	140	mg	
Cálcio (Ca)	98	mg	
Fósforo (P)	150	mg	
Magnésio (Mg)	10	mg	
Ferro (Fe)	0.2	mg	
Zinco (Zn)	0.4	mg	

Legenda

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

Referências