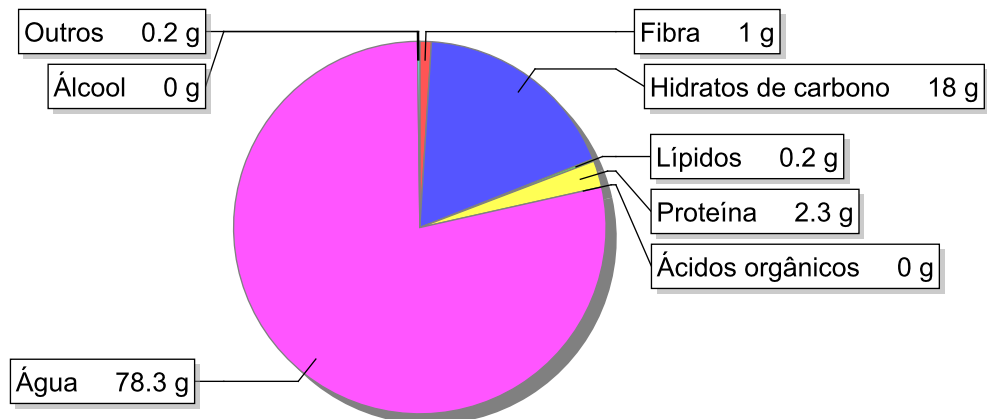
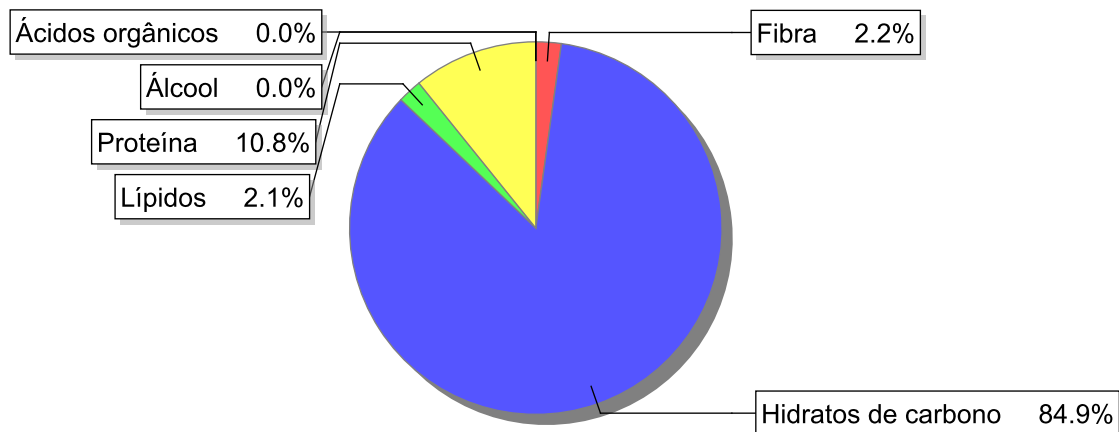


**Detalhe alimento**

**Nome:** Arroz de ervilhas  
**Grupo:** Cereais e Derivados  
**SubGrupo:** Cereais  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** 114-33  
**Código FoodEX2:** A040Z

**Composição [g/100g]****Distribuição energética****Valores por 100g de parte edível**

Nome	Valor	Unidade	Fonte
<b>Valor Energético</b>			
Energia	85	kcal	
Energia	361	kJ	
<b>Macroconstituintes</b>			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.1	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	
Ácido linoleico	0.0796	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.2	g	
Sacarose	0.2	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.2	g	
Amido	17.6	g	
Sal	0.3	g	
Fibra	1	g	
Proteína	2.3	g	
Álcool	0	g	
Água	78.3	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	6	µg	
Caroteno	35	µg	
Vitamina D	0.0	µg	
a-tocoferol	0.05	mg	
Tiamina	0.1	mg	
Riboflavina	0.01	mg	
Niacina	0.59	mg	
Equivalentes de niacina	1.02	mg	
Triptofano/60	0.44	mg	
Vitamina B6	0.08	mg	
Vitamina B12	0.00	µg	
Vitamina C	2.4	mg	
Folatos	12	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.521	g	
Sódio (Na)	120	mg	
Potássio (K)	66	mg	
Cálcio (Ca)	8.5	mg	
Fósforo (P)	35	mg	
Magnésio (Mg)	10	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