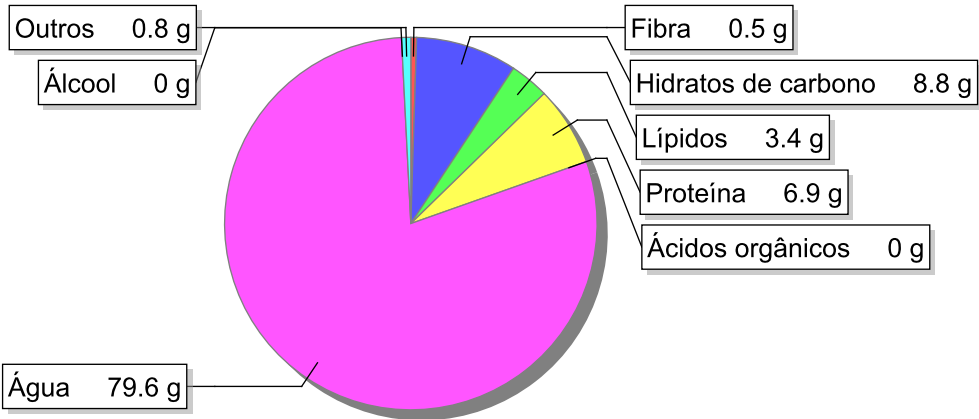


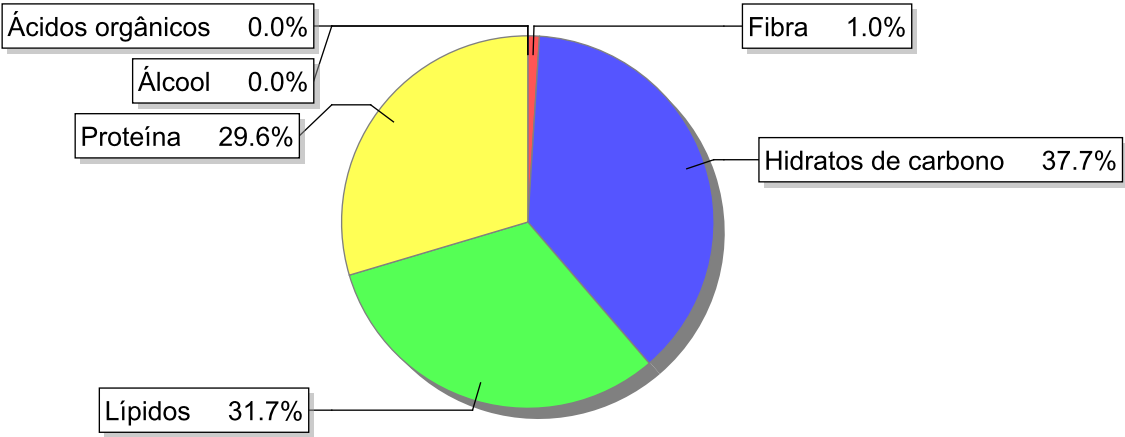
Detalhe alimento

**Nome:** Arroz de gambas  
**Grupo:** Cereais e Derivados  
**SubGrupo:** Cereais  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** 053-20  
**Código FoodEX2:** A040Z

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	94	kcal	
Energia	397	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.5	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	2.4	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.4	g	
Ácido linoleico	0.277	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.6	g	
Sacarose	0.1	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.1	g	
Amido	8.2	g	
Sal	0.2	g	
Fibra	0.5	g	
Proteína	6.9	g	
Álcool	0	g	
Água	79.6	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	52	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	54	µg	
Caroteno	324	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.89	mg	
Tiamina	0.04	mg	
Riboflavina	0.01	mg	
Niacina	1	mg	
Equivalentes de niacina	2.51	mg	
Triptofano/60	1.46	mg	
Vitamina B6	0.08	mg	
Vitamina B12	0.7	µg	
Vitamina C	6.3	mg	
Folatos	11	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.785	g	
Sódio (Na)	69	mg	
Potássio (K)	140	mg	
Cálcio (Ca)	37	mg	
Fósforo (P)	67	mg	
Magnésio (Mg)	14	mg	
Ferro (Fe)	0.8	mg	
Zinco (Zn)	0.3	mg	

## Legenda

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

Referências