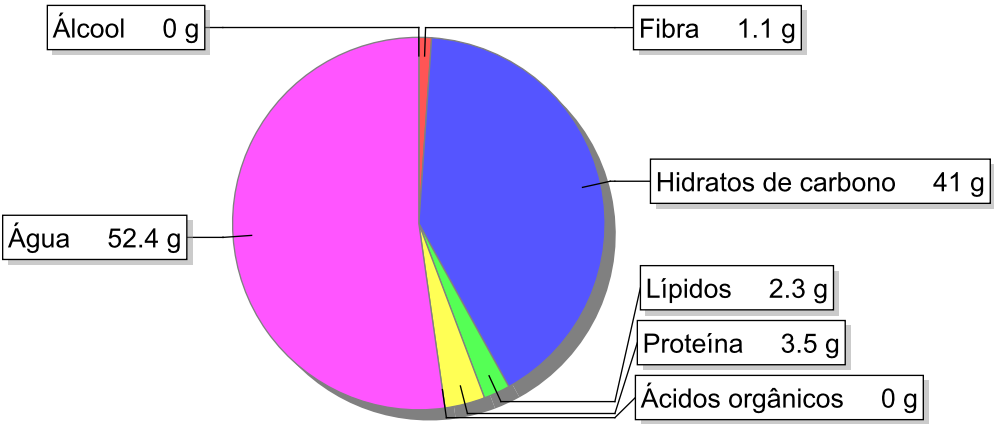


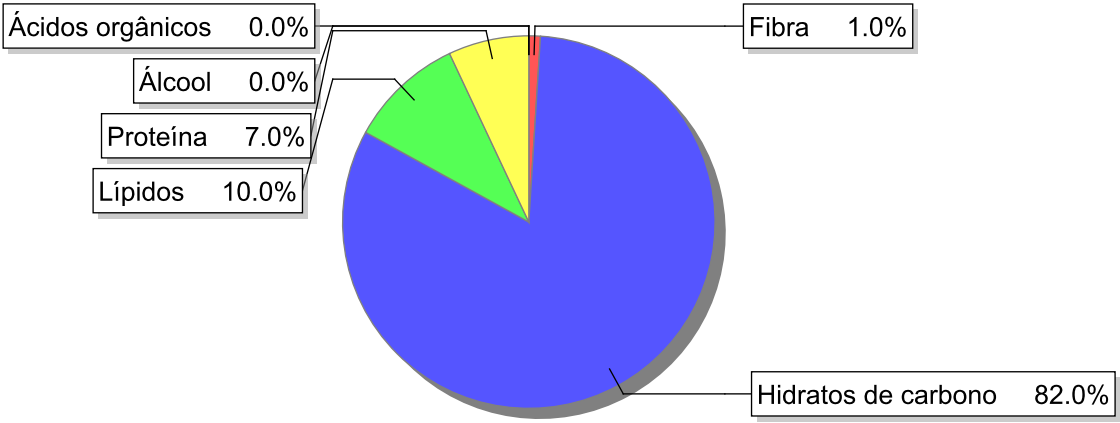
Detalhe alimento

Nome: Arroz de cenoura
Grupo: Cereais e Derivados
SubGrupo: Cereais
Parte Edível: 100%
Código: 112-33
Código FoodEX2: A040Z

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	201	kcal	
Energia	850	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.3	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.7	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.2	g	
Ácido linoleico	0.181	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.0	g	
Sacarose	0.0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	41	g	
Sal	0.3	g	
Fibra	1.1	g	
Proteína	3.5	g	
Álcool	0	g	
Água	52.4	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.34	mg	
Tiamina	0.03	mg	
Riboflavina	0.02	mg	
Niacina	1.1	mg	
Equivalentes de niacina	1.79	mg	
Triptofano/60	0.74	mg	
Vitamina B6	0.16	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0.1	mg	
Folatos	10	µg	
Minerais			
Cinza	0.584	g	
Sódio (Na)	130	mg	
Potássio (K)	52	mg	
Cálcio (Ca)	7	mg	
Fósforo (P)	46	mg	
Magnésio (Mg)	18	mg	
Ferro (Fe)	0.3	mg	
Zinco (Zn)	0.7	mg	

Legenda

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

Referências