

Detalhe alimento

**Nome:** Arroz de polvo com tomate e vinho

**Grupo:** Cereais e Derivados

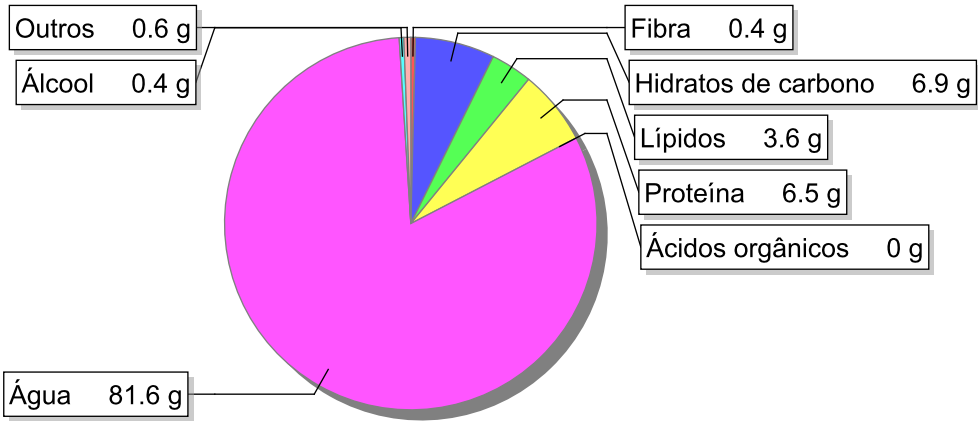
**SubGrupo:** Cereais

**Parte Edível:** 100%

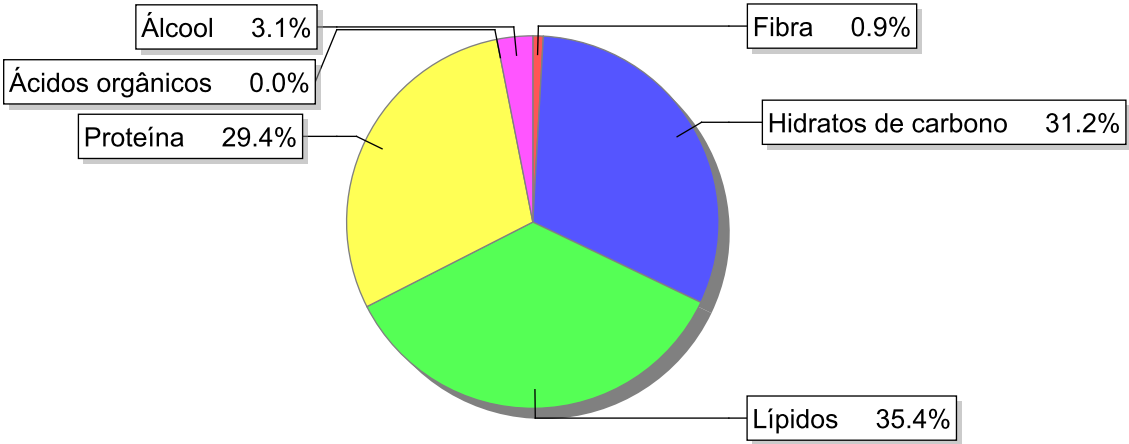
**Código:** 078-25

**Código FoodEX2:** A040Z

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	90	kcal	
Energia	376	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	2.5	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.5	g	
Ácido linoleico	0.240	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.5	g	
Sacarose	0.0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.0	g	
Amido	6.4	g	
Sal	0.7	g	
Fibra	0.4	g	
Proteína	6.5	g	
Álcool	0.4	g	
Água	81.6	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	23	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	23	µg	
Caroteno	129	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.87	mg	
Tiamina	0.03	mg	
Riboflavina	0.02	mg	
Niacina	0.74	mg	
Equivalentes de niacina	2.09	mg	
Triptofano/60	1.36	mg	
Vitamina B6	0.08	mg	
Vitamina B12	0.47	µg	
Vitamina C	7.9	mg	
Folatos	11	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.930	g	
Sódio (Na)	260	mg	
Potássio (K)	140	mg	
Cálcio (Ca)	11	mg	
Fósforo (P)	74	mg	
Magnésio (Mg)	20	mg	
Ferro (Fe)	0.5	mg	
Zinco (Zn)	0.6	mg	

## Legenda

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

Referências