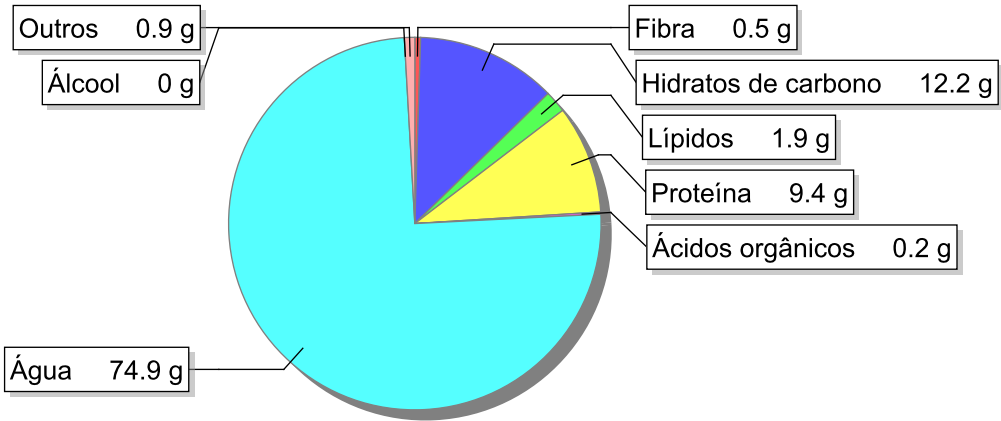


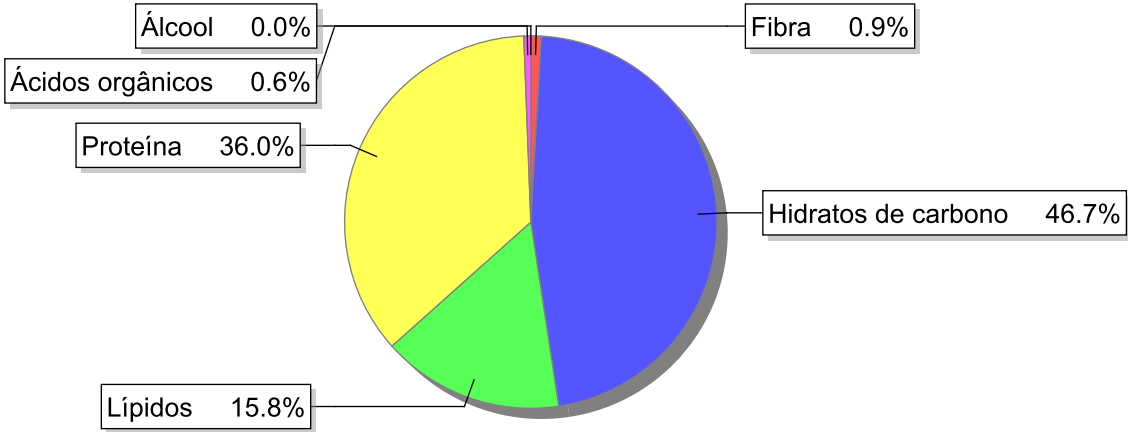
Detalhe alimento

**Nome:** Arroz de cabidela  
**Grupo:** Cereais e Derivados  
**SubGrupo:** Cereais  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** 119-34  
**Código FoodEX2:** A041H

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	105	kcal	
Energia	444	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.3	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.3	g	
Ácido linoleico	0.249	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.3	g	
Sacarose	0.1	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.1	g	
Amido	11.8	g	
Sal	0.5	g	
Fibra	0.5	g	
Proteína	9.4	g	
Álcool	0	g	
Água	74.9	g	
Ácidos orgânicos	0.2	g	
Colesterol	31	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	12	µg	
Caroteno	50	µg	
Vitamina D	0.1	µg	
a-tocoferol	0.3	mg	
Tiamina	0.08	mg	
Riboflavina	0.07	mg	
Niacina	3.2	mg	
Equivalentes de niacina	4.91	mg	
Triptofano/60	1.79	mg	
Vitamina B6	0.2	mg	
Vitamina B12	0.26	µg	
Vitamina C	4.3	mg	
Folatos	12	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	1.04	g	
Sódio (Na)	200	mg	
Potássio (K)	190	mg	
Cálcio (Ca)	13	mg	
Fósforo (P)	90	mg	
Magnésio (Mg)	15	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