

Detalhe alimento

Nome: Arroz de pato

Grupo: Cereais e Derivados

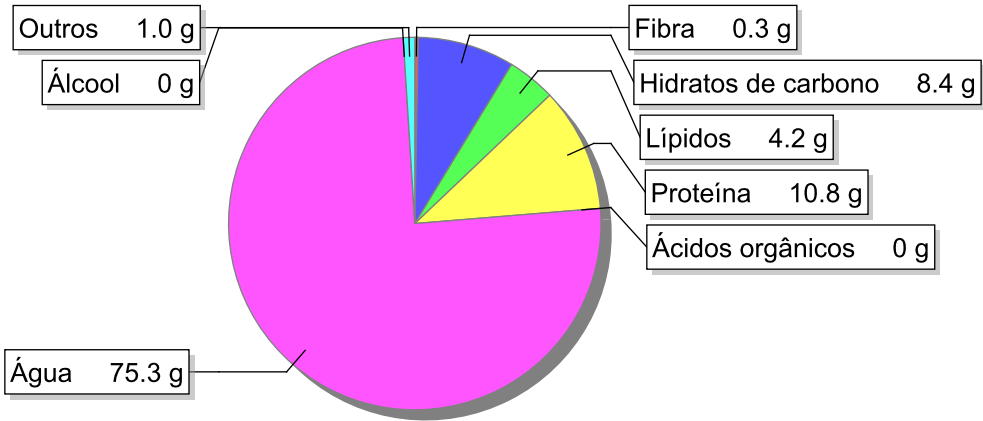
SubGrupo: Cereais

Parte Edível: 100%

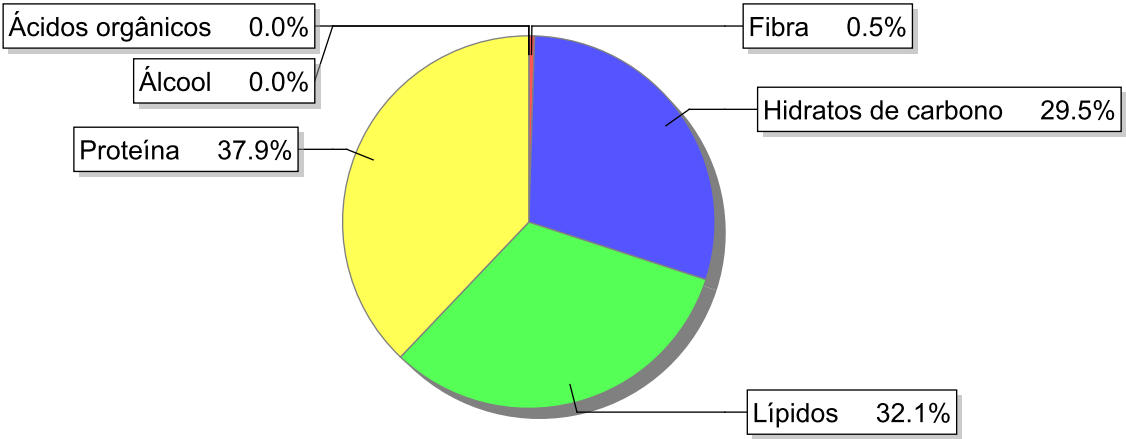
Código: 122-34

Código FoodEX2: A041H

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	115	kcal	
Energia	484	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.3	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.7	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.5	g	
Ácido linoleico	0.418	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.1	g	
Sacarose	0.0	g	
Lactose	0.0	g	
Oligossacáridos	0.0	g	
Amido	8.2	g	
Sal	0.5	g	
Fibra	0.3	g	
Proteína	10.8	g	
Álcool	0	g	
Água	75.3	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	50	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	15	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.2	µg	
a-tocoferol	0.05	mg	
Tiamina	0.2	mg	
Riboflavina	0.24	mg	
Niacina	3	mg	
Equivalentes de niacina	5.31	mg	
Triptofano/60	2.34	mg	
Vitamina B6	0.22	mg	
Vitamina B12	1.6	µg	
Vitamina C	0.4	mg	
Folatos	16	µg	
Minerais			
Cinza	1.11	g	
Sódio (Na)	220	mg	
Potássio (K)	170	mg	
Cálcio (Ca)	9.3	mg	
Fósforo (P)	120	mg	
Magnésio (Mg)	14	mg	
Ferro (Fe)	1.3	mg	
Zinco (Zn)	1.1	mg	

Legenda

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

Referências