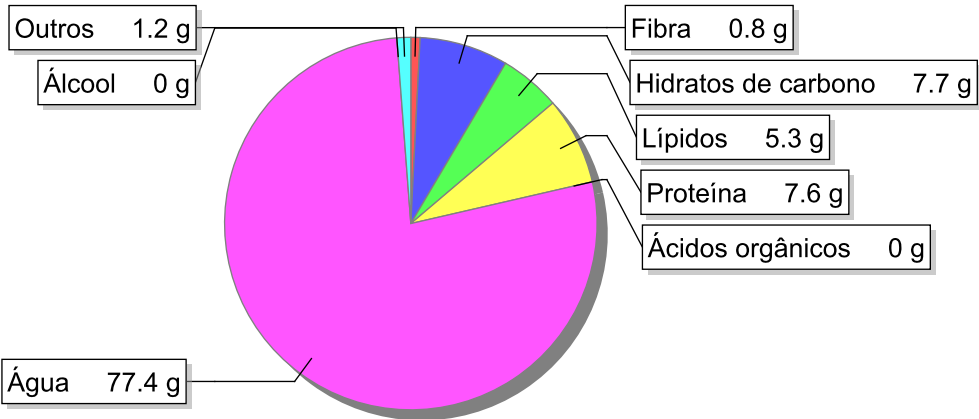


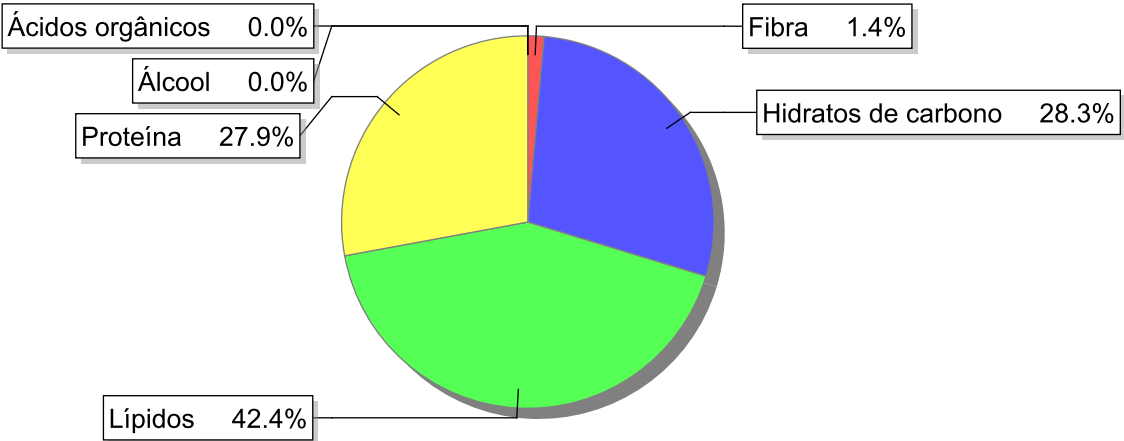
Detalhe alimento

**Nome:** Arroz à valenciana  
**Grupo:** Cereais e Derivados  
**SubGrupo:** Cereais  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** 110-32  
**Código FoodEX2:** A040Z

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	111	kcal	
Energia	463	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.4	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	2.4	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.8	g	
Ácido linoleico	0.437	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.7	g	
Sacarose	0.1	g	
Lactose	0.0	g	
Oligossacáridos	0.1	g	
Amido	7	g	
Sal	0.5	g	
Fibra	0.8	g	
Proteína	7.6	g	
Álcool	0	g	
Água	77.4	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	29	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	86	µg	
Caroteno	267	µg	
Vitamina D	0.5	µg	
a-tocoferol	0.67	mg	
Tiamina	0.11	mg	
Riboflavina	0.06	mg	
Niacina	1.9	mg	
Equivalentes de niacina	3.33	mg	
Triptofano/60	1.51	mg	
Vitamina B6	0.15	mg	
Vitamina B12	4	µg	
Vitamina C	13.2	mg	
Folatos	13	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.946	g	
Sódio (Na)	180	mg	
Potássio (K)	150	mg	
Cálcio (Ca)	23	mg	
Fósforo (P)	89	mg	
Magnésio (Mg)	21	mg	
Ferro (Fe)	1.5	mg	
Zinco (Zn)	0.7	mg	

## Legenda

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

Referências