

Detalhe alimento

**Nome:** Arroz de frango com feijão e chouriço

**Grupo:** Cereais e Derivados

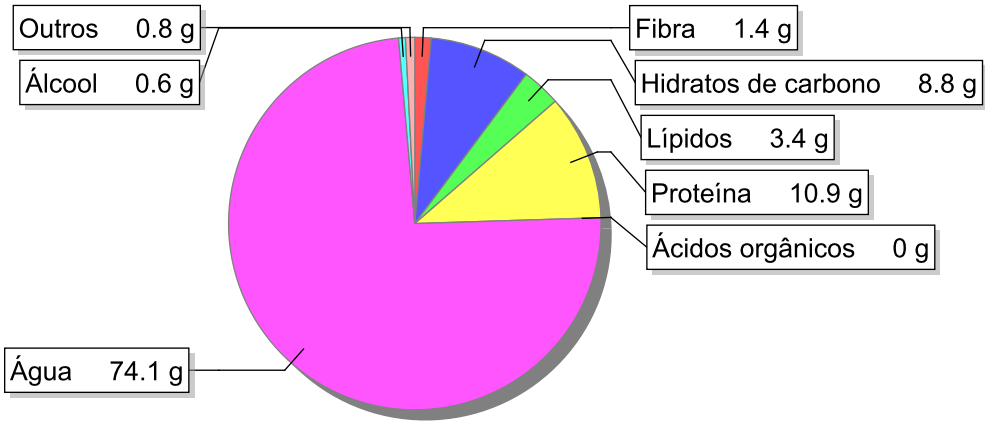
**SubGrupo:** Cereais

**Parte Edível:** 100%

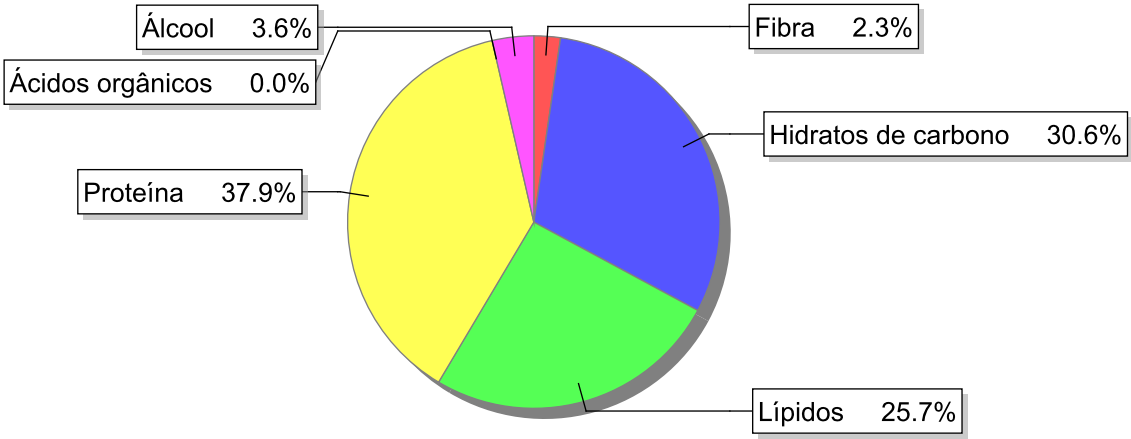
**Código:** 121-34

**Código FoodEX2:** A041H

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	116	kcal	
Energia	489	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.4	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.4	g	
Ácido linoleico	0.324	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.4	g	
Sacarose	0.2	g	
Lactose	0.0	g	
Oligossacáridos	0.2	g	
Amido	8.2	g	
Sal	0.3	g	
Fibra	1.4	g	
Proteína	10.9	g	
Álcool	0.6	g	
Água	74.1	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	40	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	15	µg	
Caroteno	1	µg	
Vitamina D	0.1	µg	
a-tocoferol	0.16	mg	
Tiamina	0.11	mg	
Riboflavina	0.09	mg	
Niacina	3.5	mg	
Equivalentes de niacina	5.41	mg	
Triptofano/60	2.07	mg	
Vitamina B6	0.22	mg	
Vitamina B12	0.31	µg	
Vitamina C	0.6	mg	
Folatos	24	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.921	g	
Sódio (Na)	120	mg	
Potássio (K)	250	mg	
Cálcio (Ca)	18	mg	
Fósforo (P)	110	mg	
Magnésio (Mg)	20	mg	
Ferro (Fe)	0.9	mg	
Zinco (Zn)	0.8	mg	

## Legenda

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

Referências