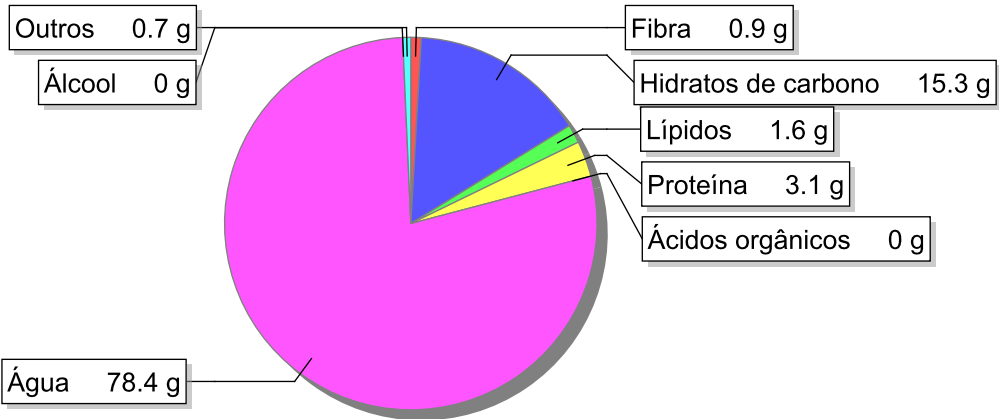


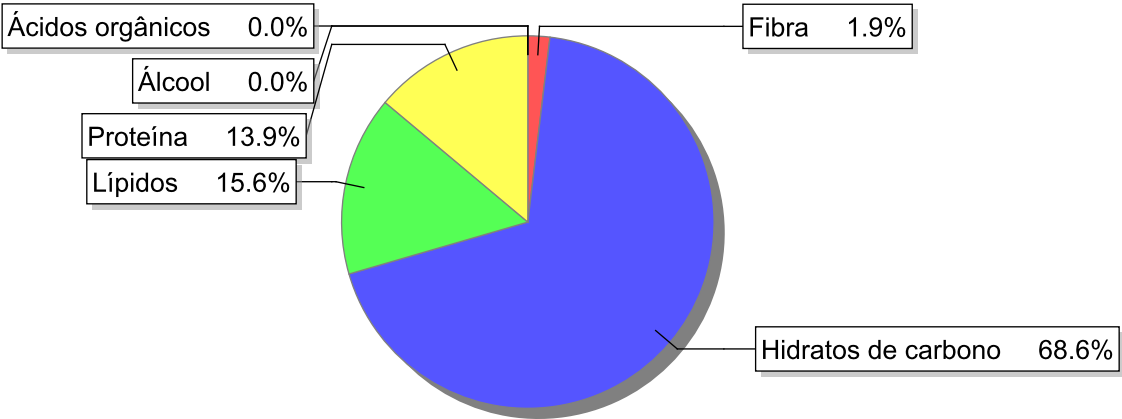
Detalhe alimento

Nome: Arroz de bacalhau
Grupo: Cereais e Derivados
SubGrupo: Cereais
Parte Edível: 100%
Código: 072-25
Código FoodEX2: A040Z

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	90	kcal	
Energia	379	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.2	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.2	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.2	g	
Ácido linoleico	0.196	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1.4	g	
Sacarose	0.1	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.1	g	
Amido	13.9	g	
Sal	0.4	g	
Fibra	0.9	g	
Proteína	3.1	g	
Álcool	0	g	
Água	78.4	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	4	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	28	µg	
Caroteno	163	µg	
Vitamina D	0.3	µg	
a-tocoferol	0.65	mg	
Tiamina	0.05	mg	
Riboflavina	0.02	mg	
Niacina	0.66	mg	
Equivalentes de niacina	1.25	mg	
Triptofano/60	0.58	mg	
Vitamina B6	0.12	mg	
Vitamina B12	0.07	µg	
Vitamina C	7.2	mg	
Folatos	11	µg	
Minerais			
Cinza	0.812	g	
Sódio (Na)	170	mg	
Potássio (K)	120	mg	
Cálcio (Ca)	11	mg	
Fósforo (P)	34	mg	
Magnésio (Mg)	9.3	mg	
Ferro (Fe)	0.4	mg	
Zinco (Zn)	0.4	mg	

Legenda

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

Referências