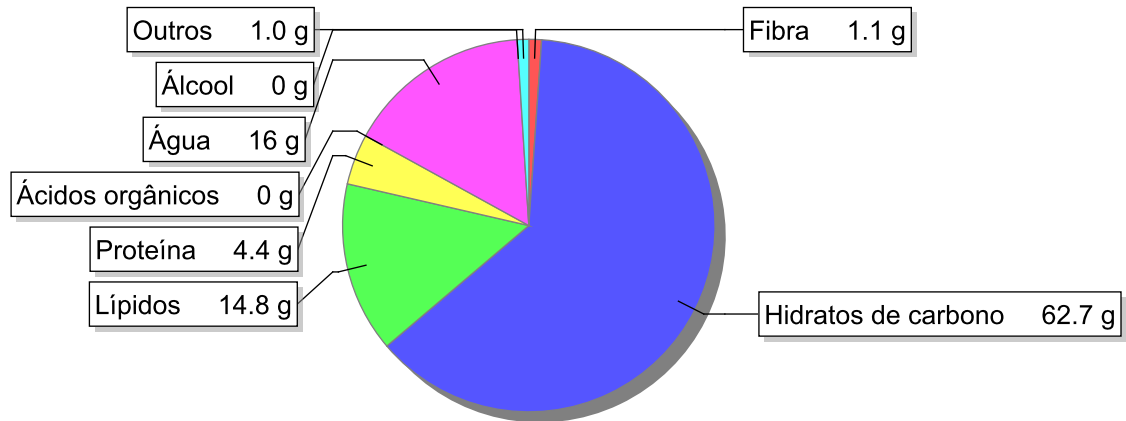


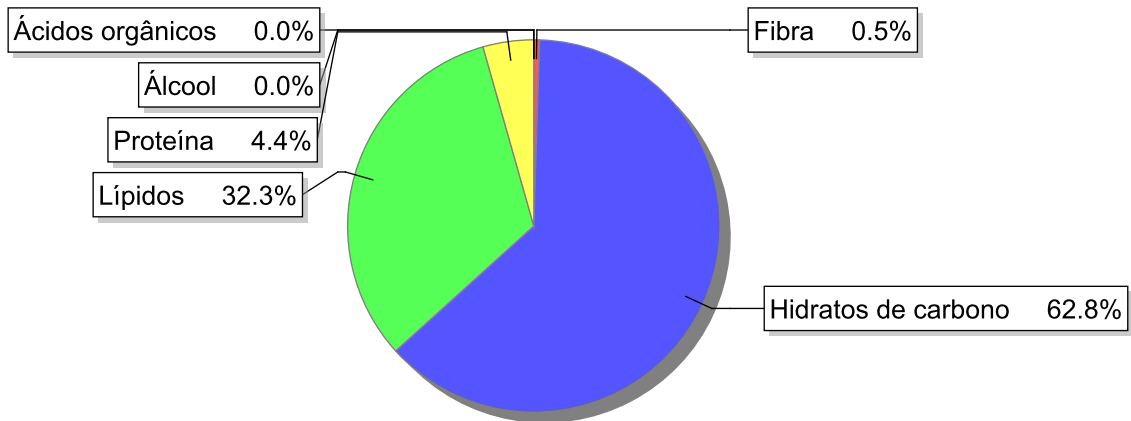
Detalhe alimento

Nome:	Bolo de arroz
Grupo:	Cereais e Derivados
SubGrupo:	Bolos e produtos de pastelaria
Parte Edível:	100%
Código:	IS473
Código FoodEX2:	A00AN

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	404	kcal	
Energia	1700	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	3.9	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	4	g	
Ácidos gordos polinsaturados	4.1	g	
Ácido linoleico	3.9	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.7	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	29.7	g	57
Sacarose	29.3	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	33	g	57
Sal	0.4	g	
Fibra	1.1	g	57
Proteína	4.4	g	57
Álcool	0	g	
Água	16	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	25	mg	57
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	192	µg	
Caroteno	0	µg	57
Vitamina D	0.6	µg	
a-tocoferol	0.48	mg	
Tiamina	0.06	mg	
Riboflavina	0.14	mg	
Niacina	0.4	mg	
Equivalentes de niacina	1.7	mg	
Triptofano/60	1.3	mg	
Vitamina B6	0.05	mg	
Vitamina B12	0.6	µg	
Vitamina C	0	mg	57
Folatos	8.6	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	1.30	g	
Sódio (Na)	150	mg	
Potássio (K)	95	mg	
Cálcio (Ca)	29	mg	
Fósforo (P)	90	mg	
Magnésio (Mg)	15	mg	57
Ferro (Fe)	1.7	mg	
Zinco (Zn)	0.6	mg	

## Legenda

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

## Referências

**Id\_pt****Referências**

57 PIABAD (1993) Programa do Instituto de Alimentação Becel para análise de dietas: programa profissional para computadores pessoais. Lisboa: IAB