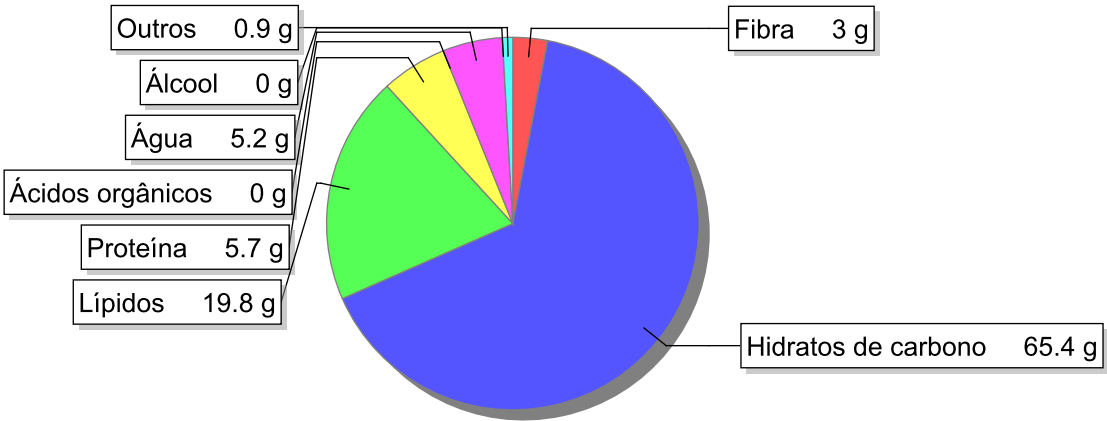


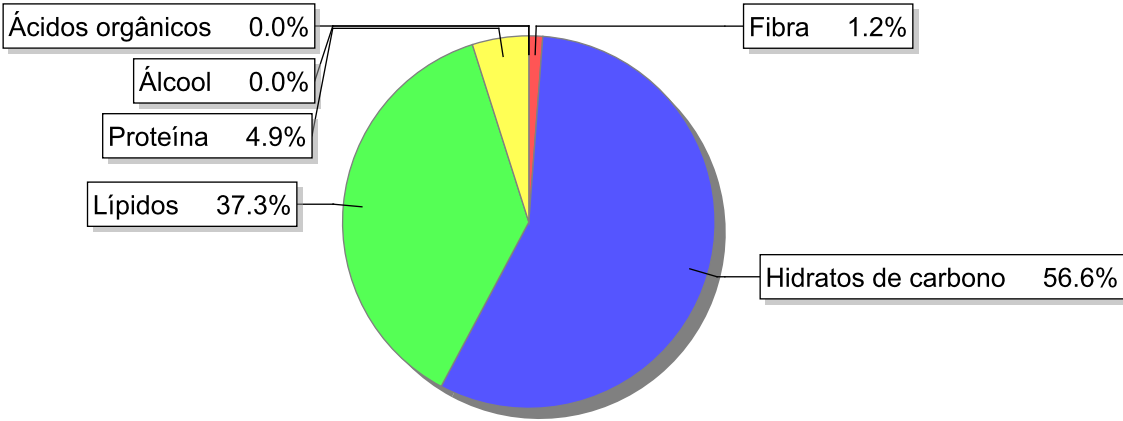
Detalhe alimento

Nome: Bolacha chocolate
Grupo: Cereais e Derivados
SubGrupo: Bolachas
Parte Edível: 100%
Código: IS465
Código FoodEX2: A009Z

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	469	kcal	
Energia	1970	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	12.4	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	5.6	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.3	g	
Ácido linoleico	1.3	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.2	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	24	g	
Sacarose	21.8	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	41.4	g	
Sal	0.2	g	
Fibra	3	g	
Proteína	5.7	g	57
Álcool	0	g	
Água	5.2	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	57
Caroteno	0	µg	57
Vitamina D	0	µg	57
a-tocoferol	1.1	mg	
Tiamina	0.04	mg	57
Riboflavina	0.6	mg	57
Niacina	2	mg	
Equivalentes de niacina	3.2	mg	
Triptofano/60	1.2	mg	
Vitamina B6	0.08	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0	mg	57
Folatos	13	µg	
Minerais			
Cinza	0.80	g	
Sódio (Na)	92	mg	57
Potássio (K)	220	mg	
Cálcio (Ca)	16	mg	57
Fósforo (P)	80	mg	57
Magnésio (Mg)	41	mg	
Ferro (Fe)	1.2	mg	57
Zinco (Zn)	0.8	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