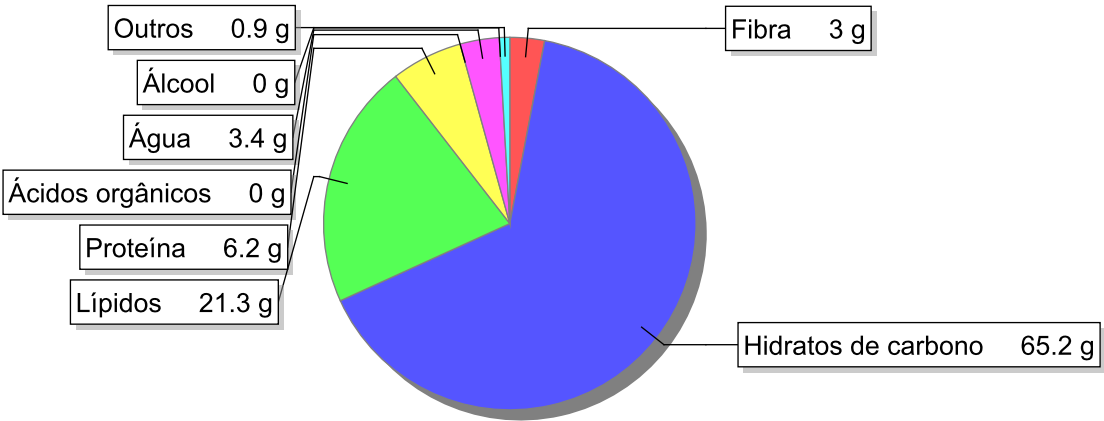


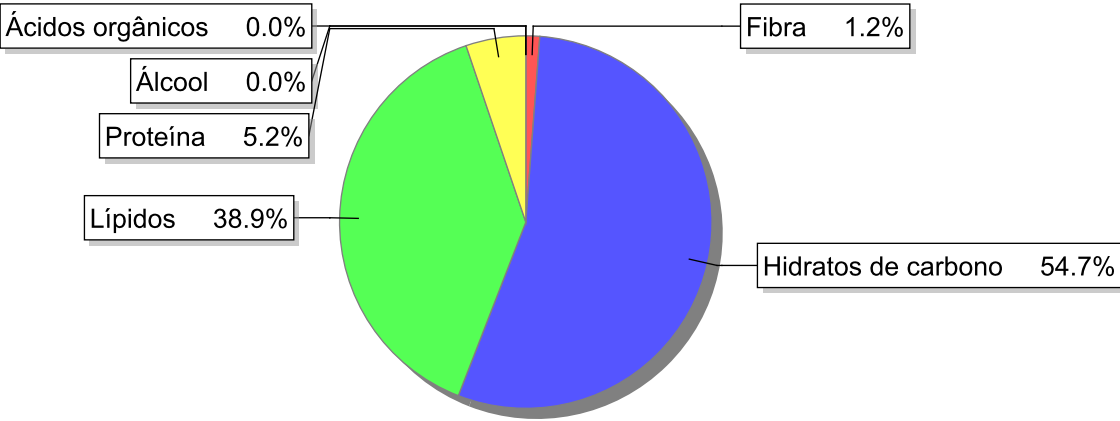
Detalhe alimento

**Nome:** Bolacha manteiga  
**Grupo:** Cereais e Derivados  
**SubGrupo:** Bolachas  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** IS468  
**Código FoodEX2:** A009Y

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	483	kcal	
Energia	2030	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	11.3	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	4.9	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.9	g	
Ácido linoleico	0.8	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.7	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	18.3	g	
Sacarose	17.9	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	46.9	g	
Sal	0.1	g	
Fibra	3	g	
Proteína	6.2	g	57
Álcool	0	g	
Água	3.4	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	81	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	47	µg	
Caroteno	0	µg	57
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.5	mg	
Tiamina	0.18	mg	57
Riboflavina	0.08	mg	57
Niacina	0.9	mg	57
Equivalentes de niacina	2.2	mg	
Triptofano/60	1.3	mg	
Vitamina B6	0.07	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0	mg	57
Folatos	9	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.89	g	
Sódio (Na)	41	mg	57
Potássio (K)	120	mg	
Cálcio (Ca)	32	mg	57
Fósforo (P)	120	mg	57
Magnésio (Mg)	25	mg	
Ferro (Fe)	1.4	mg	57
Zinco (Zn)	0.7	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