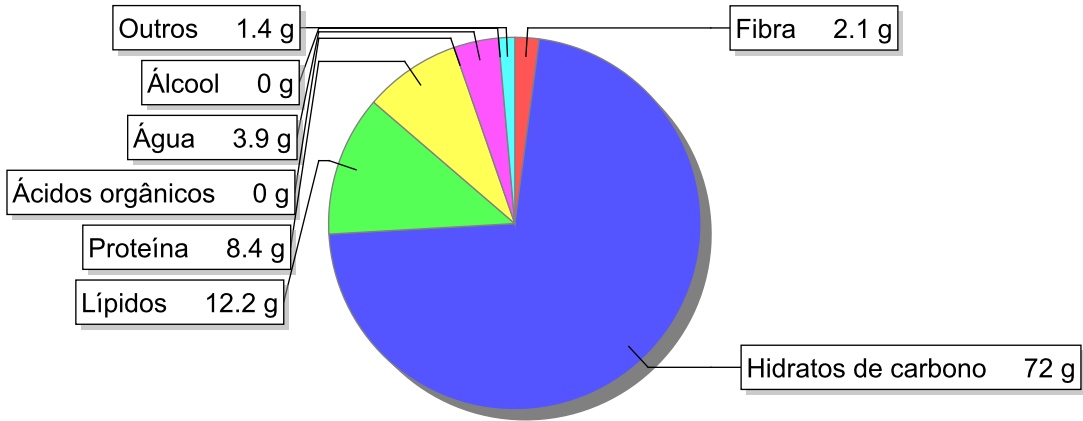


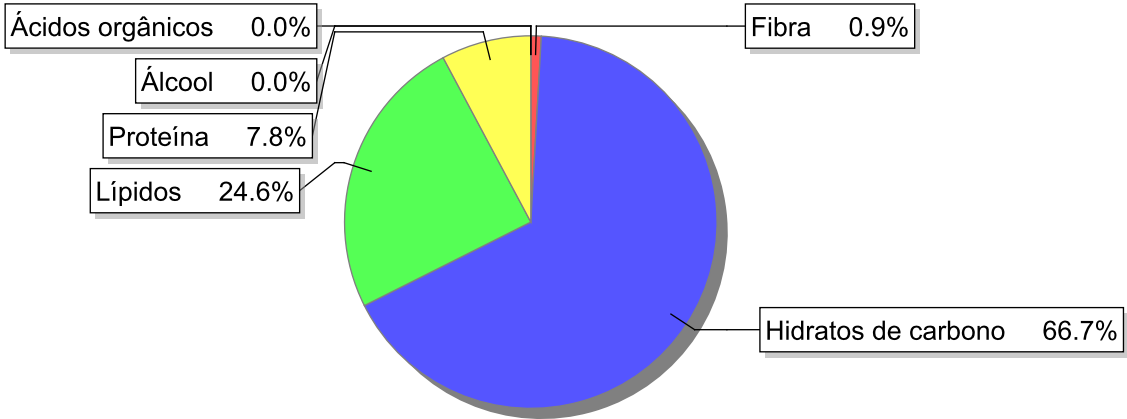
Detalhe alimento

Nome: Bolacha Maria
Grupo: Cereais e Derivados
SubGrupo: Bolachas
Parte Edível: 100%
Código: IS469
Código FoodEX2: A009X

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	436	kcal	
Energia	1840	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	5.9	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	3.4	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.3	g	
Ácido linoleico	1.3	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	21.5	g	
Sacarose	18.5	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	50.5	g	
Sal	1.1	g	
Fibra	2.1	g	
Proteína	8.4	g	57
Álcool	0	g	
Água	3.9	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	30	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	57
Caroteno	0	µg	57
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	1.4	mg	
Tiamina	0.65	mg	57
Riboflavina	0.45	mg	57
Niacina	1.9	mg	
Equivalentes de niacina	3.7	mg	
Triptofano/60	1.8	mg	
Vitamina B6	0.06	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	13	µg	
Minerais			
Cinza	1.38	g	
Sódio (Na)	420	mg	
Potássio (K)	160	mg	
Cálcio (Ca)	38	mg	57
Fósforo (P)	130	mg	57
Magnésio (Mg)	28	mg	
Ferro (Fe)	1.1	mg	57
Zinco (Zn)	0.4	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