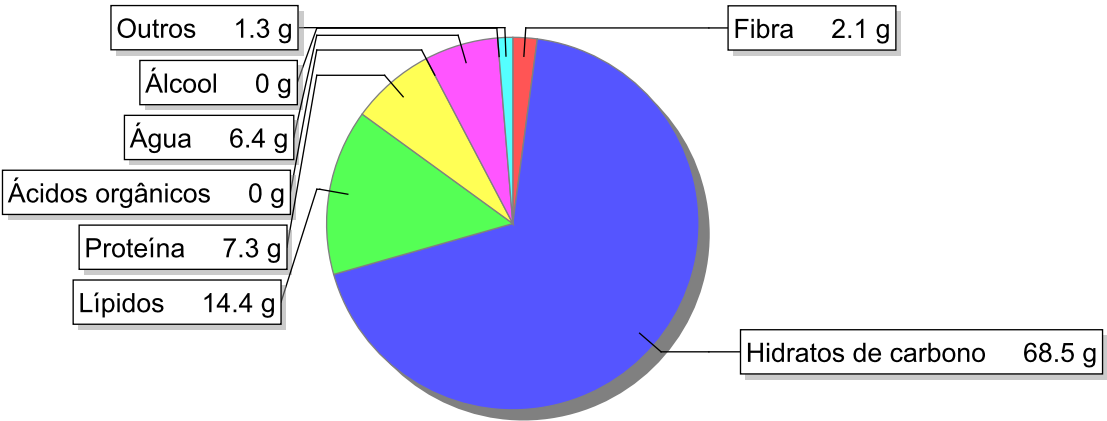


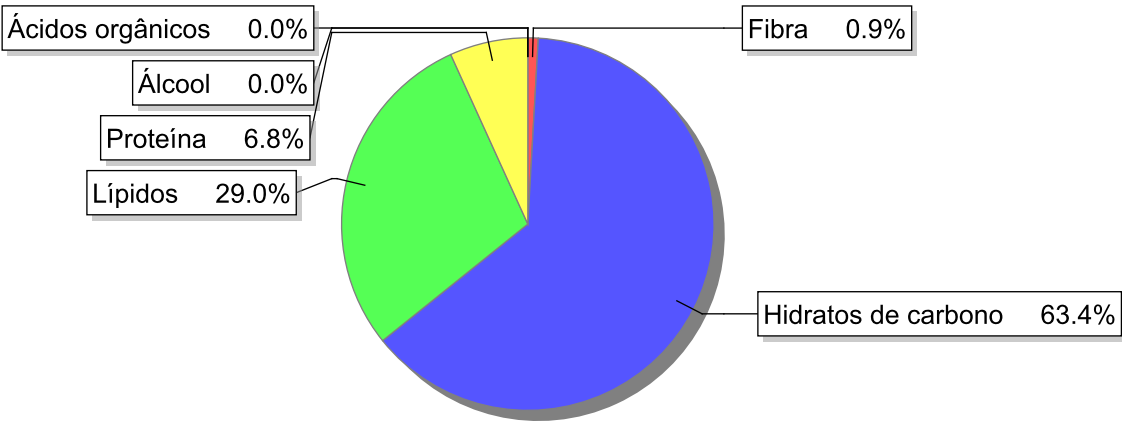
Detalhe alimento

Nome: Bolacha torrada
Grupo: Cereais e Derivados
SubGrupo: Bolachas
Parte Edível: 100%
Código: IS470
Código FoodEX2: A009V

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	437	kcal	
Energia	1840	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	7	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	4	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.6	g	
Ácido linoleico	1.5	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	20.5	g	
Sacarose	20.5	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	48	g	
Sal	0.4	g	
Fibra	2.1	g	
Proteína	7.3	g	57
Álcool	0	g	
Água	6.4	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	
a-tocoferol	1.4	mg	
Tiamina	0.45	mg	57
Riboflavina	0.6	mg	57
Niacina	1.9	mg	
Equivalentes de niacina	3.4	mg	
Triptofano/60	1.5	mg	
Vitamina B6	0.06	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	12	µg	
Minerais			
Cinza	1.26	g	
Sódio (Na)	140	mg	57
Potássio (K)	130	mg	
Cálcio (Ca)	39	mg	57
Fósforo (P)	110	mg	57
Magnésio (Mg)	16	mg	
Ferro (Fe)	0.9	mg	57
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