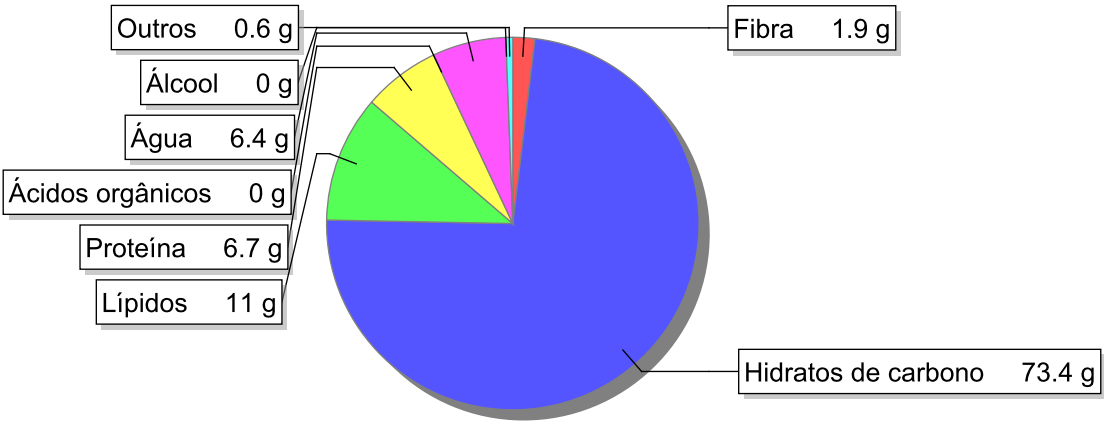


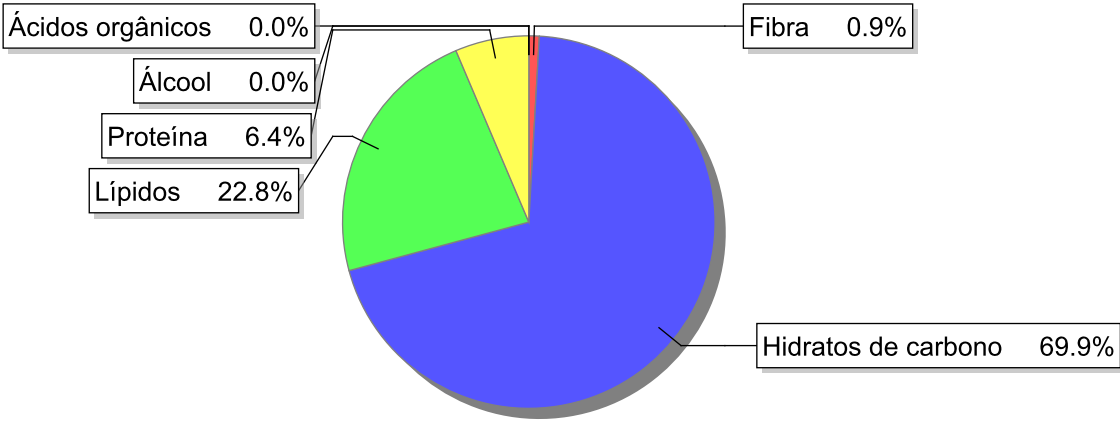
Detalhe alimento

Nome: Biscoitos caseiros
Grupo: Cereais e Derivados
SubGrupo: Biscoitos
Parte Edível: 100%
Código: IS460
Código FoodEX2: A009X

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	423	kcal	
Energia	1780	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	4.7	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	3.3	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.1	g	
Ácido linoleico	1.07	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.3	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	32	g	
Sacarose	31.2	g	
Lactose	0.1	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	41.5	g	
Sal	0.2	g	
Fibra	1.9	g	
Proteína	6.7	g	
Álcool	0	g	
Água	6.4	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	78	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	76	µg	
Caroteno	4	µg	
Vitamina D	0.3	µg	
a-tocoferol	1.22	mg	
Tiamina	0.06	mg	
Riboflavina	0.09	mg	
Niacina	0.64	mg	
Equivalentes de niacina	2.18	mg	
Triptofano/60	1.52	mg	
Vitamina B6	0.12	mg	
Vitamina B12	0.14	µg	
Vitamina C	0.0	mg	
Folatos	11	µg	
Minerais			
Cinza	0.675	g	
Sódio (Na)	86	mg	
Potássio (K)	110	mg	
Cálcio (Ca)	28	mg	
Fósforo (P)	120	mg	
Magnésio (Mg)	27	mg	
Ferro (Fe)	1.1	mg	
Zinco (Zn)	0.8	mg	

Legenda

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

Referências