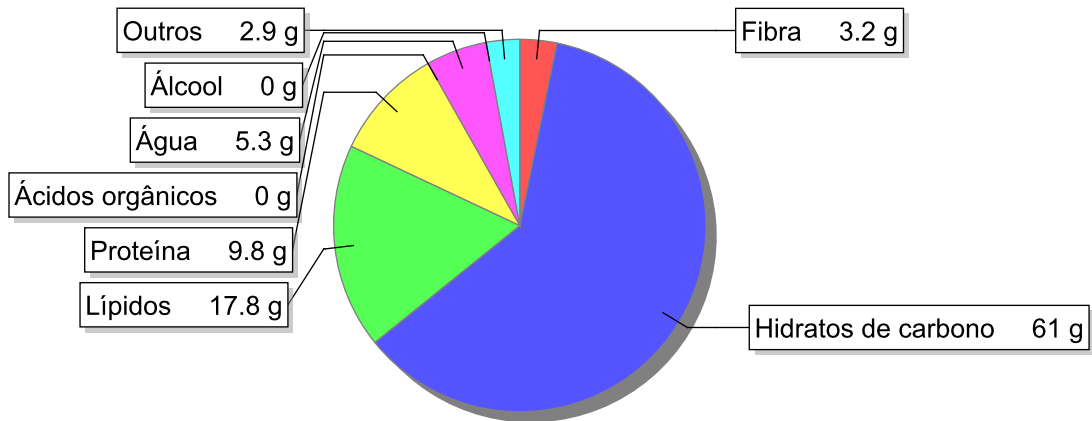


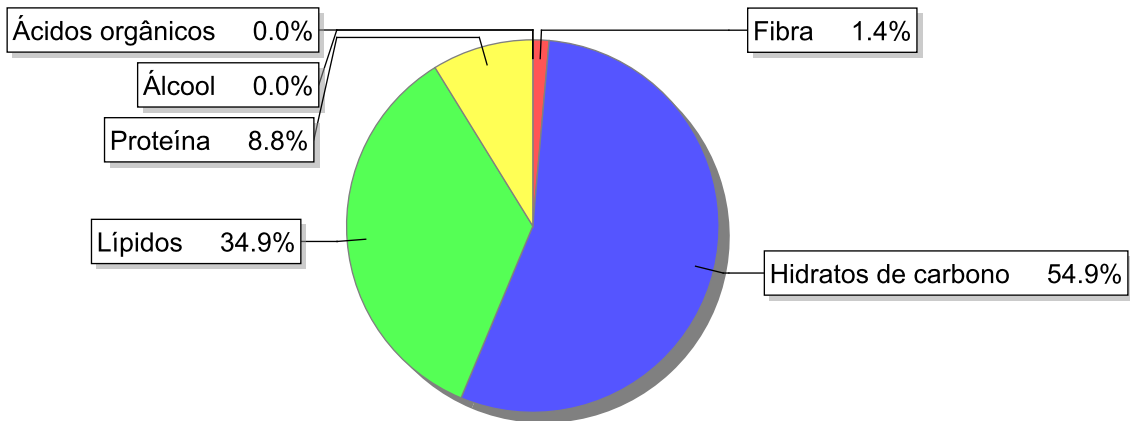
Detalhe alimento

**Nome:** Bolacha água e sal  
**Grupo:** Cereais e Derivados  
**SubGrupo:** Bolachas  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** IS461  
**Código FoodEX2:** A005Y

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	450	kcal	
Energia	1890	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	7.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	5.8	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2.7	g	
Ácido linoleico	2.6	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.2	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1.4	g	
Sacarose	1.4	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	59.6	g	
Sal	1.4	g	
Fibra	3.2	g	
Proteína	9.8	g	57
Álcool	0	g	
Água	5.3	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	57
Caroteno	0	µg	57
Vitamina D	0	µg	57
a-tocoferol	1.3	mg	
Tiamina	0.06	mg	57
Riboflavina	0.81	mg	57
Niacina	1.4	mg	57
Equivalentes de niacina	3.2	mg	
Triptofano/60	1.8	mg	
Vitamina B6	0.06	mg	
Vitamina B12	0	µg	57
Vitamina C	0	mg	
Folatos	20	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	2.10	g	
Sódio (Na)	550	mg	57
Potássio (K)	290	mg	57
Cálcio (Ca)	27	mg	57
Fósforo (P)	150	mg	57
Magnésio (Mg)	19	mg	
Ferro (Fe)	1.4	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