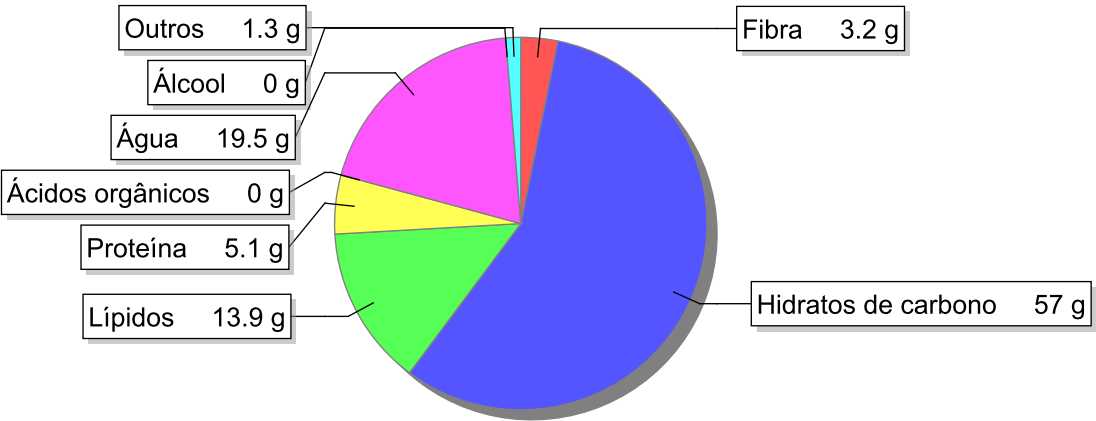


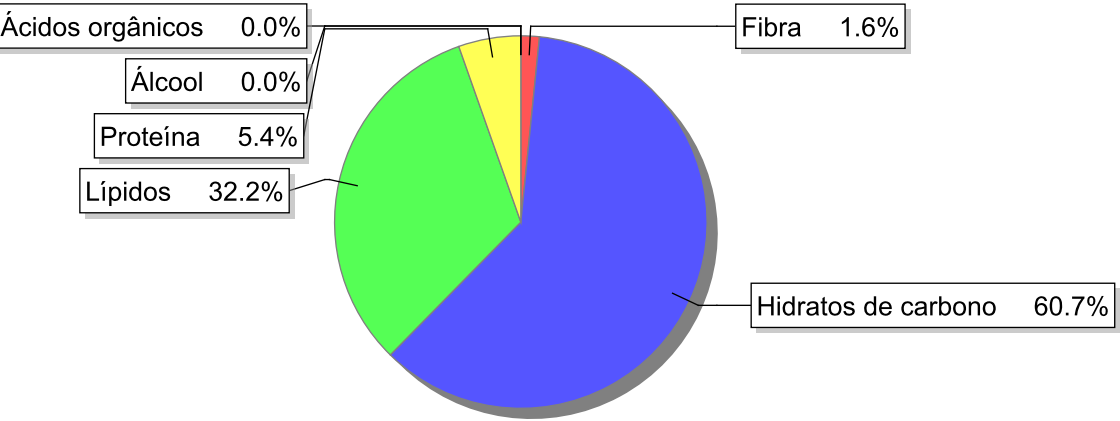
Detalhe alimento

Nome: Bolo inglês
Grupo: Cereais e Derivados
SubGrupo: Bolos e produtos de pastelaria
Parte Edível: 100%
Código: IS478
Código FoodEX2: A00BA

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	380	kcal	
Energia	1600	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	6.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	4.5	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.3	g	
Ácido linoleico	1.2	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.2	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	37.8	g	
Sacarose	17.5	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	19.2	g	
Sal	0.6	g	
Fibra	3.2	g	
Proteína	5.1	g	
Álcool	0	g	
Água	19.5	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	113	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	110	µg	
Caroteno	150	µg	
Vitamina D	0.5	µg	
a-tocoferol	0.43	mg	
Tiamina	0.1	mg	
Riboflavina	0.1	mg	
Niacina	0.8	mg	
Equivalentes de niacina	1.8	mg	
Triptofano/60	1	mg	
Vitamina B6	0.12	mg	
Vitamina B12	1	µg	
Vitamina C	0	mg	57
Folatos	8	µg	
Minerais			
Cinza	1.30	g	
Sódio (Na)	220	mg	
Potássio (K)	230	mg	
Cálcio (Ca)	32	mg	
Fósforo (P)	100	mg	
Magnésio (Mg)	16	mg	
Ferro (Fe)	1.5	mg	
Zinco (Zn)	0.5	mg	57

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