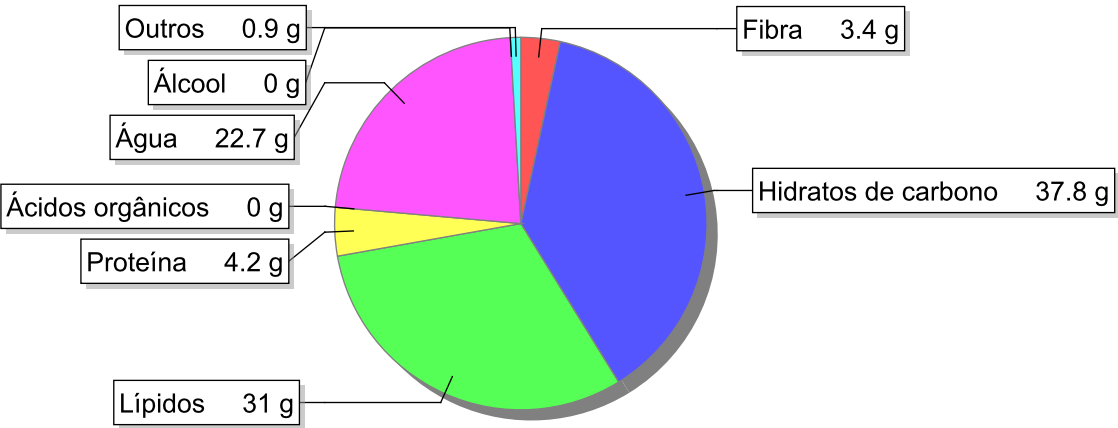


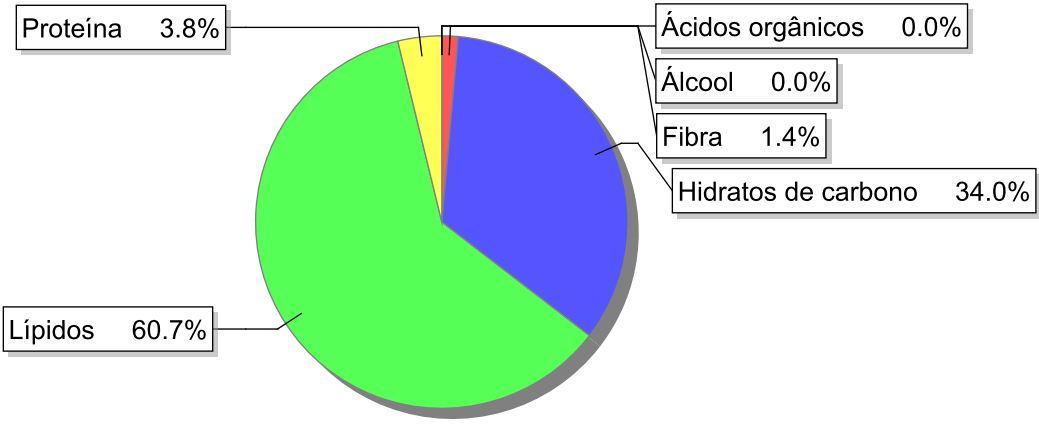
Detalhe alimento

Nome: Bolo de coco
Grupo: Cereais e Derivados
SubGrupo: Bolos e produtos de pastelaria
Parte Edível: 100%
Código: IS476
Código FoodEX2: A00BA

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	454	kcal	
Energia	1890	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	21.5	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	4.2	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.3	g	
Ácido linoleico	1.2	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.7	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	32.7	g	
Sacarose	32	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	5.1	g	
Sal	0.7	g	
Fibra	3.4	g	57
Proteína	4.2	g	
Álcool	0	g	
Água	22.7	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	87	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	7	µg	
Caroteno	40	µg	
Vitamina D	1.7	µg	57
a-tocoferol	2	mg	
Tiamina	0.04	mg	
Riboflavina	0.04	mg	
Niacina	0.4	mg	
Equivalentes de niacina	1.9	mg	
Triptofano/60	1.5	mg	
Vitamina B6	0.1	mg	
Vitamina B12	0.01	µg	
Vitamina C	0	mg	57
Folatos	7	µg	
Minerais			
Cinza	0.95	g	
Sódio (Na)	290	mg	
Potássio (K)	110	mg	
Cálcio (Ca)	21	mg	
Fósforo (P)	87	mg	
Magnésio (Mg)	12	mg	
Ferro (Fe)	1	mg	
Zinco (Zn)	0.5	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