

Detalhe alimento

Nome: Sonhos

Grupo: Sobremesas

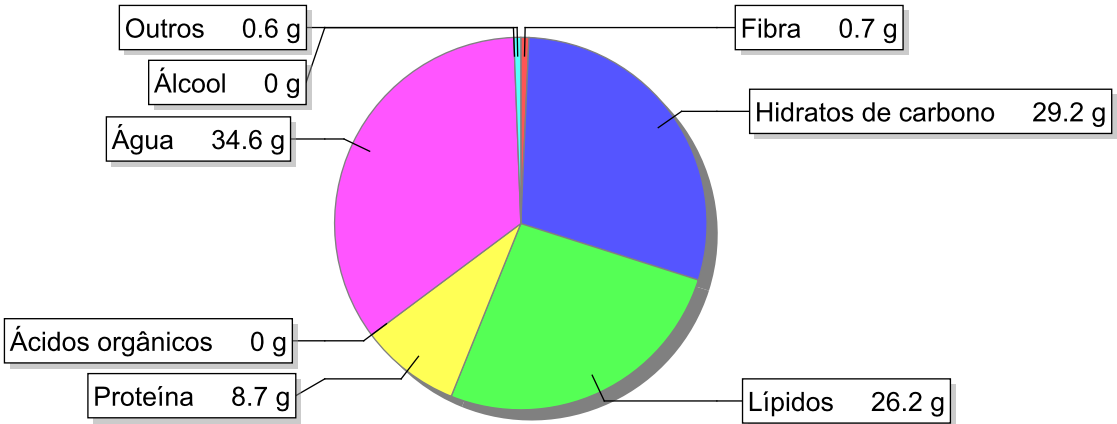
SubGrupo:

Parte Edível: 100%

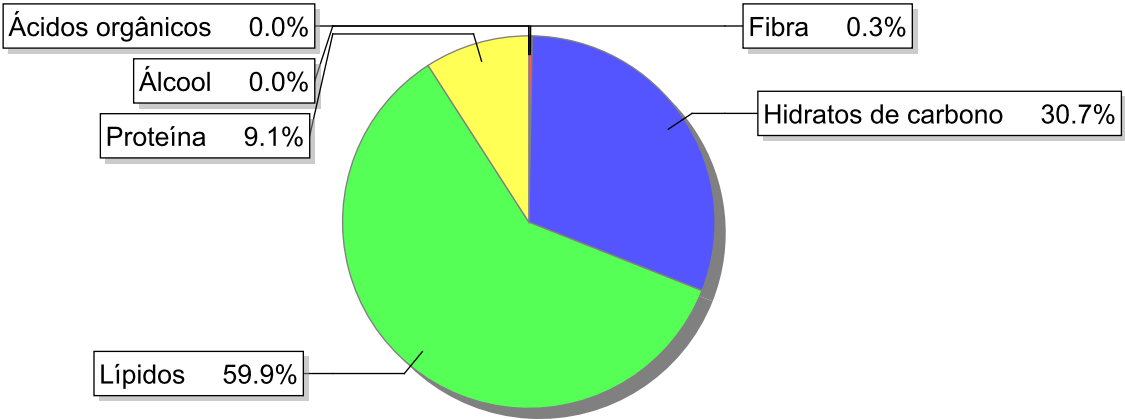
Código: IS512

Código FoodEX2: A16FY

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	389	kcal	
Energia	1620	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	3.7	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	6.2	g	
Ácidos gordos polinsaturados	14.3	g	
Ácido linoleico	14.1	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	10.6	g	
Sacarose	10.2	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	18.6	g	
Sal	0.2	g	
Fibra	0.7	g	
Proteína	8.7	g	
Álcool	0	g	
Água	34.6	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	209	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	135	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.9	µg	
a-tocoferol	1.1	mg	
Tiamina	0.05	mg	
Riboflavina	0.23	mg	
Niacina	0.3	mg	
Equivalentes de niacina	2.7	mg	
Triptofano/60	2.4	mg	
Vitamina B6	0.1	mg	
Vitamina B12	1	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	16	µg	
Minerais			
Cinza	0.60	g	
Sódio (Na)	72	mg	
Potássio (K)	61	mg	
Cálcio (Ca)	29	mg	
Fósforo (P)	130	mg	
Magnésio (Mg)	15	mg	
Ferro (Fe)	1.4	mg	
Zinco (Zn)	0.9	mg	

Legenda

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

Referências