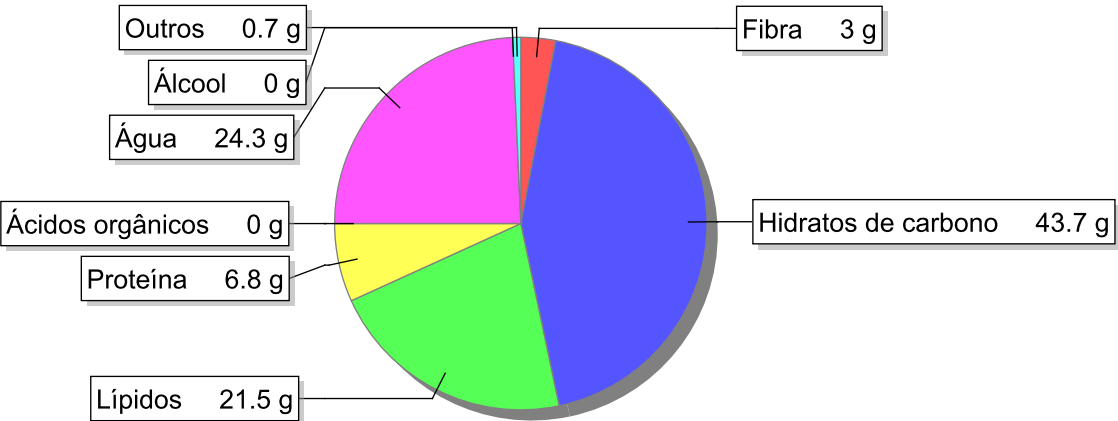


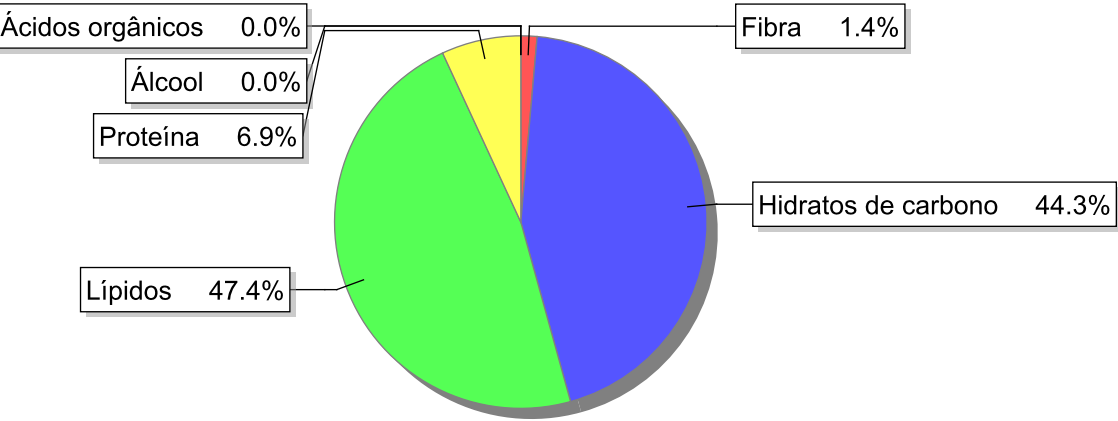
Detalhe alimento

Nome: Bola de Berlim sem creme
Grupo: Cereais e Derivados
SubGrupo: Bolos e produtos de pastelaria
Parte Edível: 100%
Código: IS472
Código FoodEX2: A00BR

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

| Nome | Valor | Unidade | Fonte |
|-------------------------------|-------|---------|-------|
| Valor Energético | | | |
| Energia | 402 | kcal | |
| Energia | 1680 | kJ | |
| Macroconstituintes | | | |
| Lípidos | | g | |
| Ácidos gordos saturados | 7 | g | |
| Ácidos gordos monoinsaturados | 6.4 | g | |
| Ácidos gordos polinsaturados | 4.4 | g | |
| Ácido linoleico | 4.1 | g | |

| Nome | Valor | Unidade | Fonte |
|--|-------|---------|-------|
| Ácidos gordos trans | 0.2 | g | |
| Hidratos de carbono | | g | |
| Açúcares | 8.5 | g | |
| Sacarose | 4.9 | g | |
| Lactose | 0 | g | |
| Oligossacáridos | 0 | g | |
| Amido | 35.2 | g | |
| Sal | 0.7 | g | |
| Fibra | 3 | g | |
| Proteína | 6.8 | g | |
| Álcool | 0 | g | |
| Água | 24.3 | g | |
| Ácidos orgânicos | 0 | g | |
| Colesterol | 30 | mg | |
| Vitaminas | | | |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol) | 0 | µg | |
| Caroteno | 0 | µg | 57 |
| Vitamina D | 0.8 | µg | |
| a-tocoferol | 3.9 | mg | |
| Tiamina | 0.17 | mg | |
| Riboflavina | 0.07 | mg | |
| Niacina | 1.1 | mg | |
| Equivalentes de niacina | 2.3 | mg | |
| Triptofano/60 | 1.2 | mg | |
| Vitamina B6 | 0.02 | mg | |
| Vitamina B12 | 0 | µg | |
| Vitamina C | 0 | mg | 57 |
| Folatos | 19 | µg | |
| Minerais | | | |
| Cinza | 0.70 | g | |
| Sódio (Na) | 290 | mg | |
| Potássio (K) | 130 | mg | 57 |
| Cálcio (Ca) | 35 | mg | |
| Fósforo (P) | 89 | mg | |
| Magnésio (Mg) | 17 | mg | 57 |
| Ferro (Fe) | 1.2 | mg | |
| Zinco (Zn) | 0.3 | 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 |