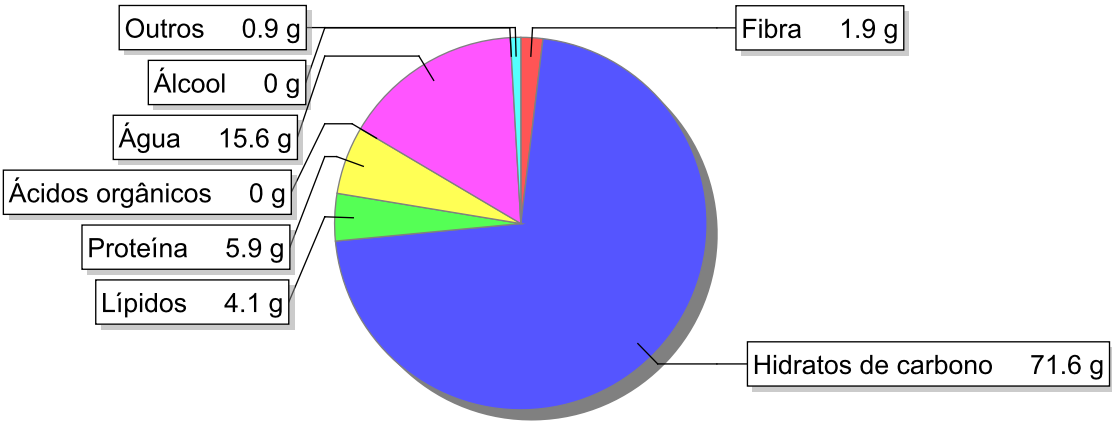


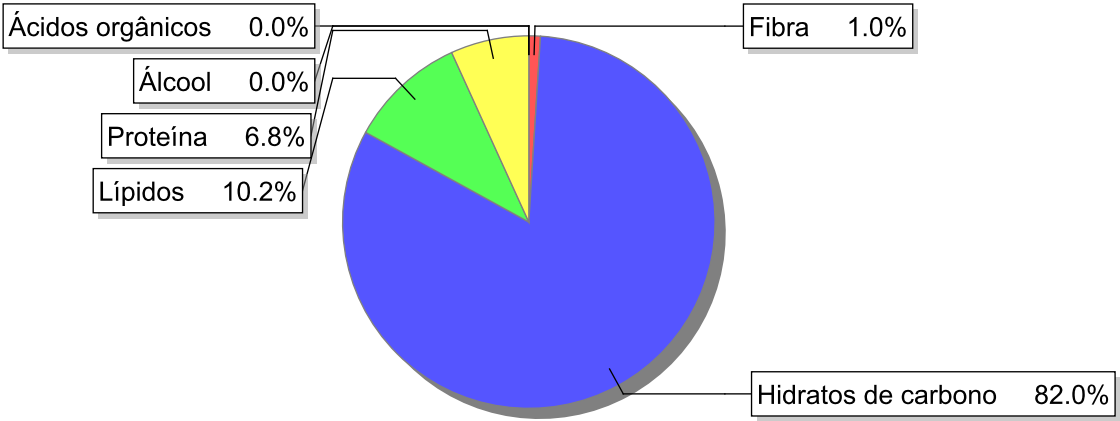
Detalhe alimento

Nome: Bolo ferradura
Grupo: Cereais e Derivados
SubGrupo: Bolos e produtos de pastelaria
Parte Edível: 100%
Código: IS477
Código FoodEX2: A00CJ

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	351	kcal	
Energia	1480	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.4	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.2	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1	g	
Ácido linoleico	0.929	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	26.8	g	
Sacarose	26.1	g	
Lactose	0.0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	44.8	g	
Sal	0.4	g	
Fibra	1.9	g	
Proteína	5.9	g	
Álcool	0	g	
Água	15.6	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	30	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	29	µg	
Caroteno	10	µg	
Vitamina D	0.1	µg	
a-tocoferol	0.41	mg	
Tiamina	0.06	mg	
Riboflavina	0.07	mg	
Niacina	0.81	mg	
Equivalentes de niacina	2.13	mg	
Triptofano/60	1.28	mg	
Vitamina B6	0.11	mg	
Vitamina B12	0.07	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	19	µg	
Minerais			
Cinza	0.813	g	
Sódio (Na)	150	mg	
Potássio (K)	98	mg	
Cálcio (Ca)	21	mg	
Fósforo (P)	130	mg	
Magnésio (Mg)	24	mg	
Ferro (Fe)	0.9	mg	
Zinco (Zn)	0.7	mg	

Legenda

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

Referências