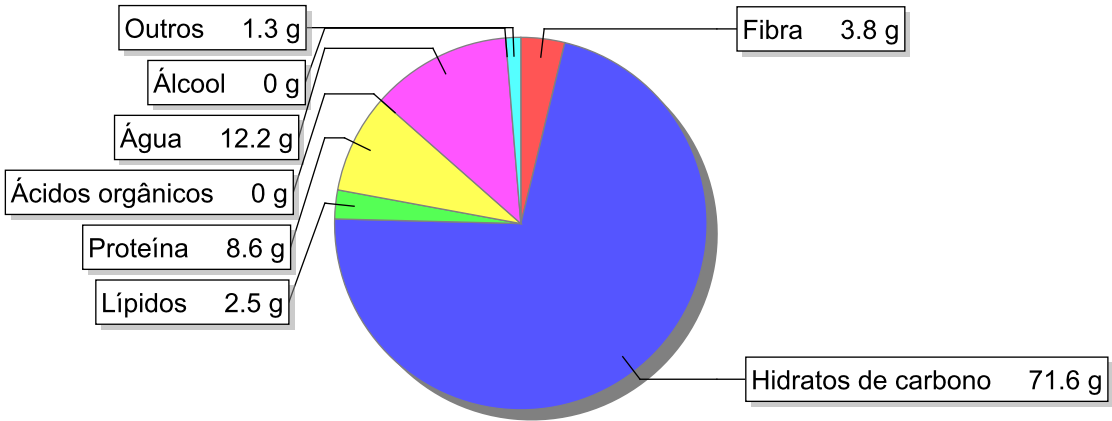


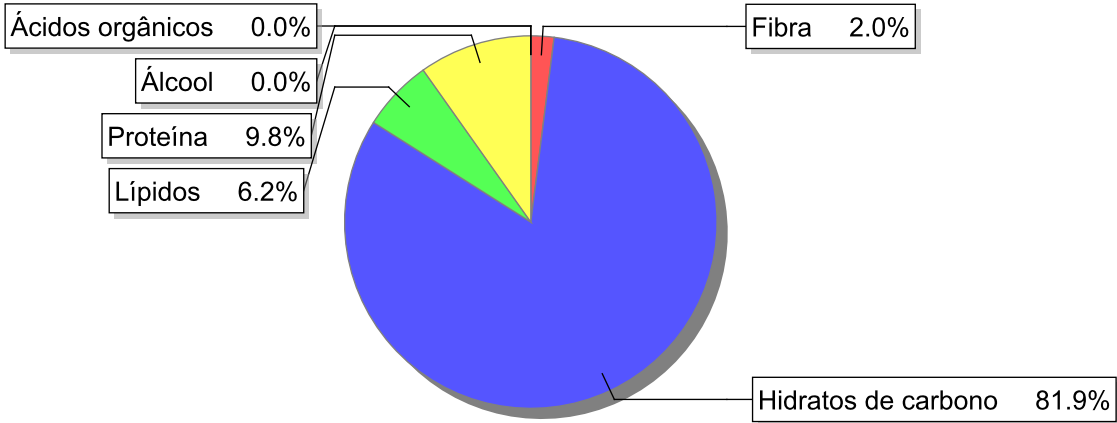
Detalhe alimento

**Nome:** Arroz integral cru  
**Grupo:** Cereais e Derivados  
**SubGrupo:** Cereais  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** IS401  
**Código FoodEX2:** A001E

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	351	kcal	
Energia	1490	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.5	g	57
Ácidos gordos monoinsaturados	0.6	g	57
Ácidos gordos polinsaturados	0.9	g	57
Ácido linoleico	0.8	g	57

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	57
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	71.6	g	57
Sal	0.0	g	
Fibra	3.8	g	
Proteína	8.6	g	57
Álcool	0	g	
Água	12.2	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	57
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	57
Caroteno	0	µg	57
Vitamina D	0	µg	57
a-tocoferol	0.7	mg	
Tiamina	0.4	mg	57
Riboflavina	0.1	mg	
Niacina	4.1	mg	57
Equivalentes de niacina	6	mg	
Triptofano/60	1.9	mg	
Vitamina B6	0.6	mg	
Vitamina B12	0	µg	57
Vitamina C	0	mg	57
Folatos	55	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	1.30	g	
Sódio (Na)	3	mg	
Potássio (K)	250	mg	
Cálcio (Ca)	9	mg	57
Fósforo (P)	270	mg	57
Magnésio (Mg)	110	mg	
Ferro (Fe)	1.7	mg	
Zinco (Zn)	1.4	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