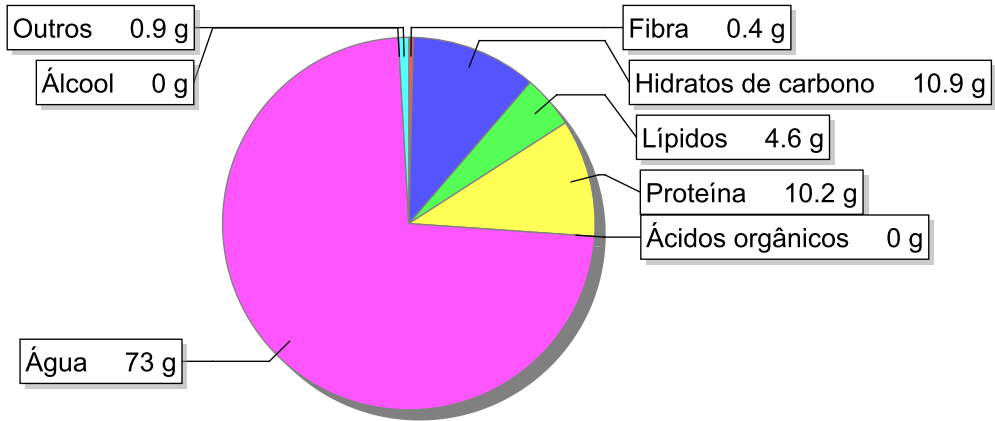


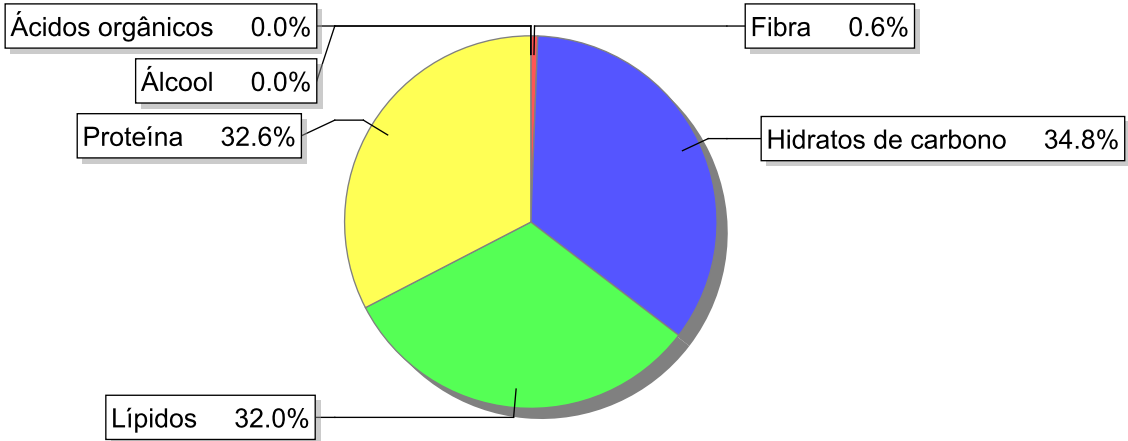
Detalhe alimento

Nome: Arroz de polvo com azeite
Grupo: Cereais e Derivados
SubGrupo: Cereais
Parte Edível: 100%
Código: IS924
Código FoodEX2: A040Z

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	127	kcal	
Energia	532	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.7	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	3.2	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.6	g	
Ácido linoleico	0.276	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.2	g	
Sacarose	0.1	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.1	g	
Amido	10.6	g	
Sal	0.6	g	
Fibra	0.4	g	
Proteína	10.2	g	
Álcool	0	g	
Água	73	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	42	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	3	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	1.46	mg	
Tiamina	0.02	mg	
Riboflavina	0.02	mg	
Niacina	0.96	mg	
Equivalentes de niacina	3.6	mg	
Triptofano/60	2.26	mg	
Vitamina B6	0.05	mg	
Vitamina B12	0.55	µg	
Vitamina C	0.5	mg	
Folatos	6.3	µg	
Minerais			
Cinza	1.02	g	
Sódio (Na)	220	mg	
Potássio (K)	70	mg	
Cálcio (Ca)	15	mg	
Fósforo (P)	80	mg	
Magnésio (Mg)	23	mg	
Ferro (Fe)	0.3	mg	
Zinco (Zn)	1.2	mg	

Legenda

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

Referências