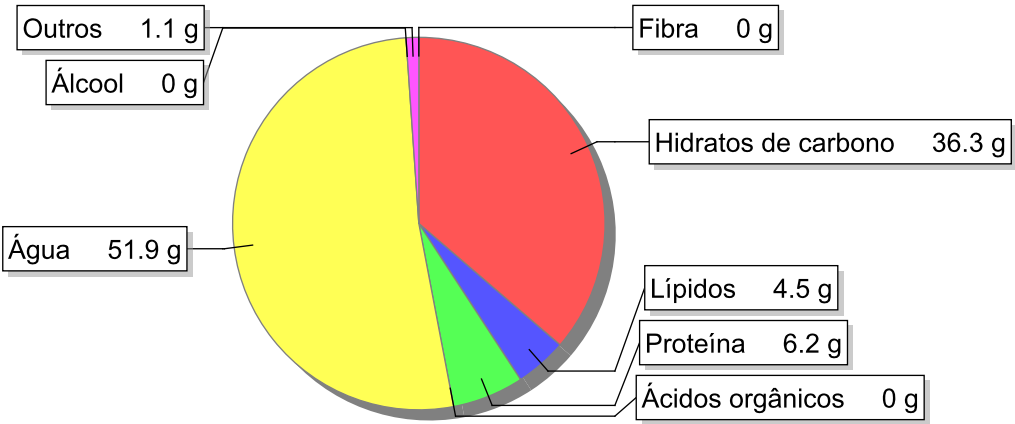


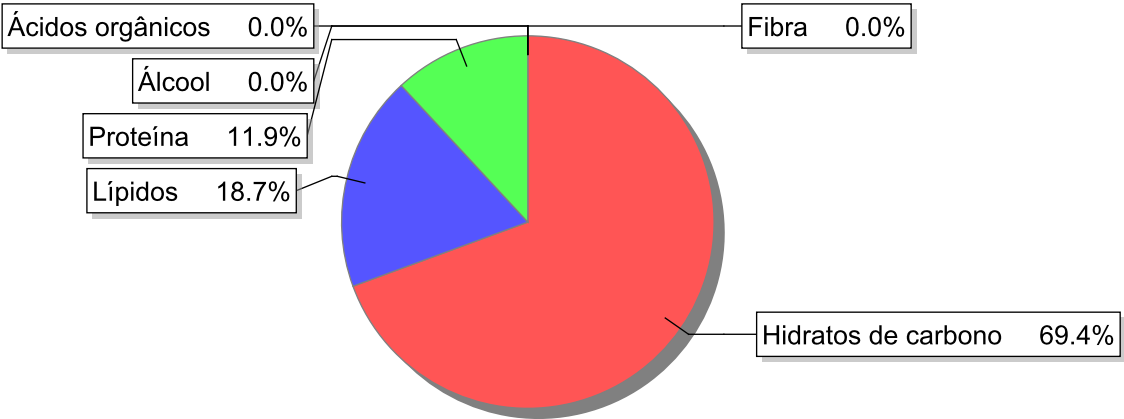
Detalhe alimento

Nome:	Pudim flan caseiro
Grupo:	Sobremesas
SubGrupo:	
Parte Edível:	100%
Código:	IS491
Código FoodEX2:	A02PV

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	211	kcal	
Energia	889	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.4	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.5	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.7	g	
Ácido linoleico	0.639	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	36.3	g	
Sacarose	33.6	g	
Lactose	2.7	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.2	g	
Fibra	0	g	
Proteína	6.2	g	
Álcool	0	g	
Água	51.9	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	142	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	76	µg	
Caroteno	7	µg	
Vitamina D	0.6	µg	
a-tocoferol	0.79	mg	
Tiamina	0.05	mg	
Riboflavina	0.25	mg	
Niacina	0.13	mg	
Equivalentes de niacina	1.78	mg	
Triptofano/60	1.67	mg	
Vitamina B6	0.15	mg	
Vitamina B12	0.4	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	17	µg	
Minerais			
Cinza	0.779	g	
Sódio (Na)	70	mg	
Potássio (K)	130	mg	
Cálcio (Ca)	77	mg	
Fósforo (P)	110	mg	
Magnésio (Mg)	8.7	mg	
Ferro (Fe)	0.8	mg	
Zinco (Zn)	0.7	mg	

Legenda

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

Referências