

Detalhe alimento

**Nome:** Arroz de polvo com tomate

**Grupo:** Cereais e Derivados

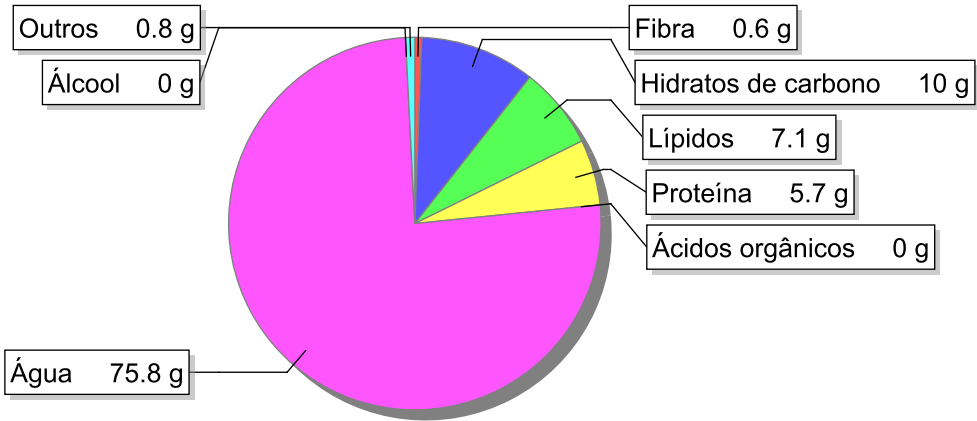
**SubGrupo:** Cereais

**Parte Edível:** 100%

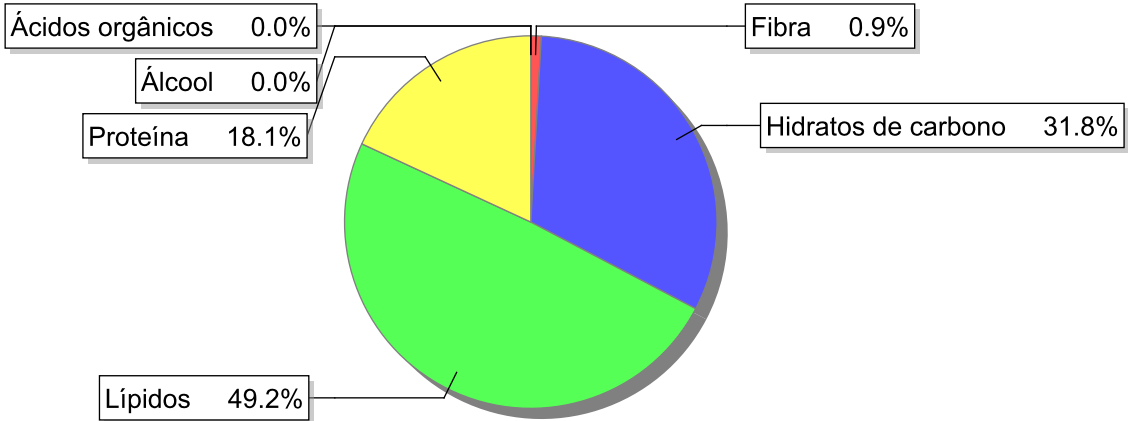
**Código:** 077-25

**Código FoodEX2:** A040Z

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	128	kcal	
Energia	534	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.1	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	5.3	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.7	g	
Ácido linoleico	0.463	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.5	g	
Sacarose	0.1	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.1	g	
Amido	9.4	g	
Sal	0.9	g	
Fibra	0.6	g	
Proteína	5.7	g	
Álcool	0	g	
Água	75.8	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	19	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	14	µg	
Caroteno	81	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	1.3	mg	
Tiamina	0.04	mg	
Riboflavina	0.02	mg	
Niacina	0.74	mg	
Equivalentes de niacina	1.92	mg	
Triptofano/60	1.18	mg	
Vitamina B6	0.09	mg	
Vitamina B12	0.38	µg	
Vitamina C	5.5	mg	
Folatos	12	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	1.24	g	
Sódio (Na)	370	mg	
Potássio (K)	140	mg	
Cálcio (Ca)	13	mg	
Fósforo (P)	67	mg	
Magnésio (Mg)	19	mg	
Ferro (Fe)	0.4	mg	
Zinco (Zn)	0.6	mg	

## Legenda

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

Referências