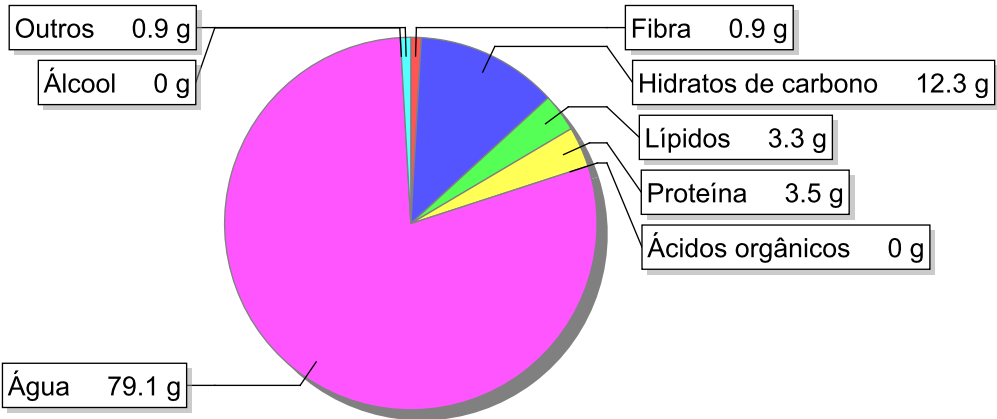


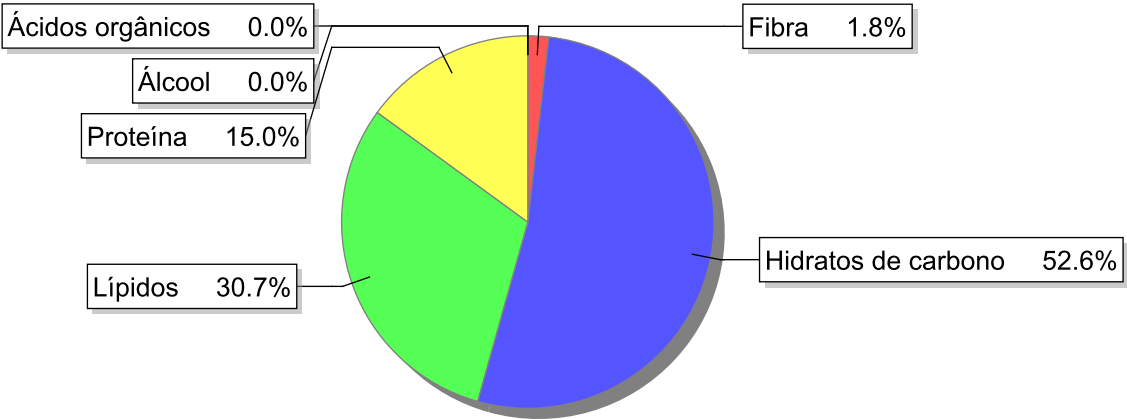
Detalhe alimento

Nome:	Açorda à alentejana
Grupo:	Cereais e Derivados
SubGrupo:	Pão e produtos afins
Parte Edível:	100%
Código:	004-9
Código FoodEX2:	A16FF

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	95	kcal	
Energia	400	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.7	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.7	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.6	g	
Ácido linoleico	0.512	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.5	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	11.8	g	
Sal	0.6	g	
Fibra	0.9	g	
Proteína	3.5	g	
Álcool	0	g	
Água	79.1	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	51	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	27	µg	
Caroteno	16	µg	
Vitamina D	0.2	µg	
a-tocoferol	0.52	mg	
Tiamina	0.02	mg	
Riboflavina	0.1	mg	
Niacina	0.3	mg	
Equivalentes de niacina	1.18	mg	
Triptofano/60	0.88	mg	
Vitamina B6	0.07	mg	
Vitamina B12	0.13	µg	
Vitamina C	1.8	mg	
Folatos	13	µg	
Minerais			
Cinza	0.818	g	
Sódio (Na)	230	mg	
Potássio (K)	58	mg	
Cálcio (Ca)	17	mg	
Fósforo (P)	58	mg	
Magnésio (Mg)	9.4	mg	
Ferro (Fe)	0.8	mg	
Zinco (Zn)	0.4	mg	

Legenda

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

Referências