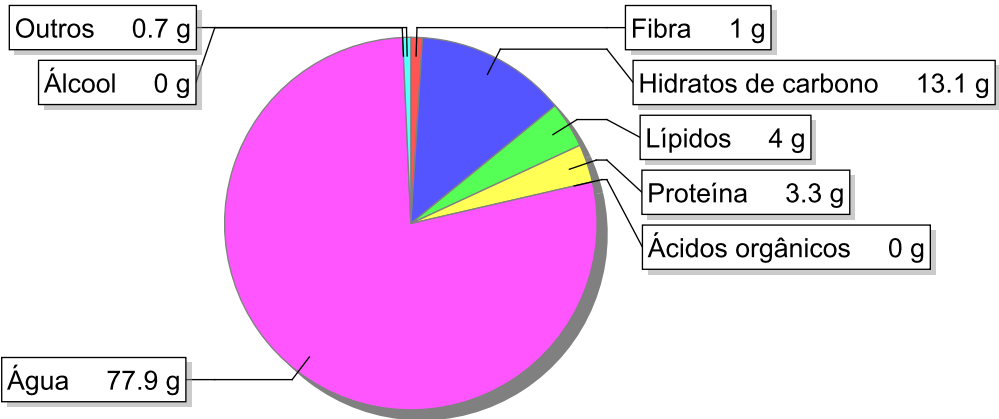


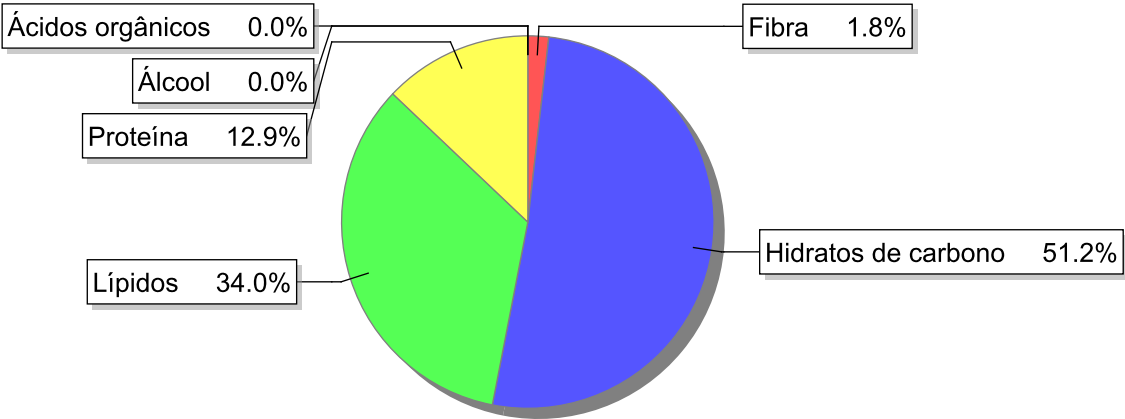
Detalhe alimento

**Nome:** Açorda  
**Grupo:** Cereais e Derivados  
**SubGrupo:** Pão e produtos afins  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** 001-9  
**Código FoodEX2:** A16FF

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	104	kcal	
Energia	435	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.6	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.6	g	
Ácido linoleico	0.530	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.6	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.5	g	
Sacarose	0.0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	12.6	g	
Sal	0.5	g	
Fibra	1	g	
Proteína	3.3	g	
Álcool	0	g	
Água	77.9	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	41	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	22	µg	
Caroteno	17	µg	
Vitamina D	0.2	µg	
a-tocoferol	0.58	mg	
Tiamina	0.02	mg	
Riboflavina	0.09	mg	
Niacina	0.32	mg	
Equivalentes de niacina	1.13	mg	
Triptofano/60	0.81	mg	
Vitamina B6	0.06	mg	
Vitamina B12	0.1	µg	
Vitamina C	1.9	mg	
Folatos	12	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.764	g	
Sódio (Na)	210	mg	
Potássio (K)	58	mg	
Cálcio (Ca)	17	mg	
Fósforo (P)	56	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