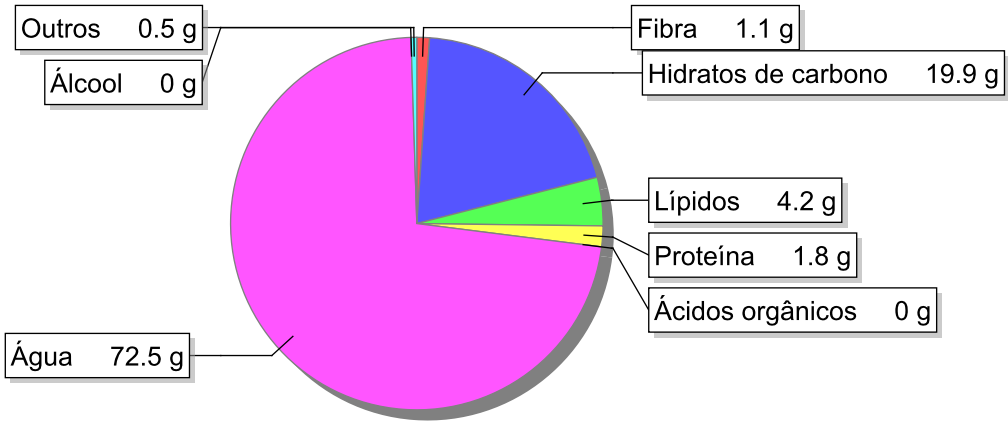


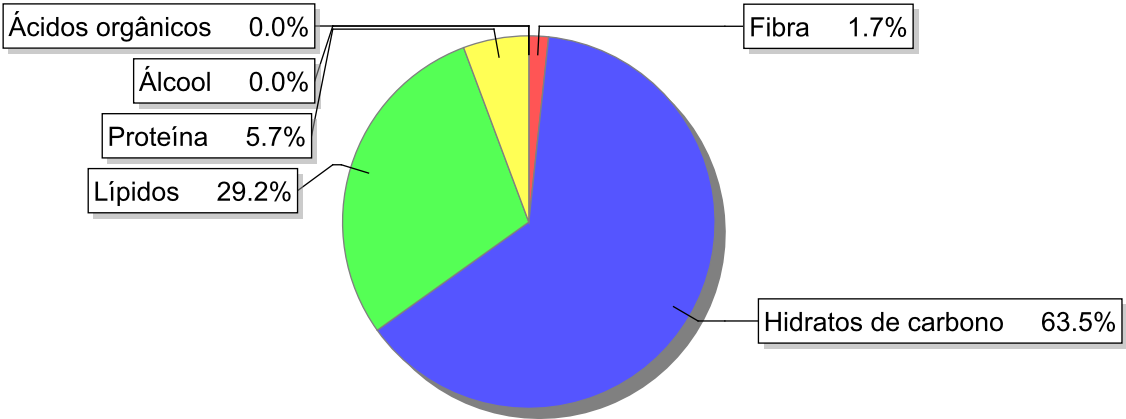
Detalhe alimento

Nome: Arroz de cenoura com azeite
Grupo: Cereais e Derivados
SubGrupo: Cereais
Parte Edível: 100%
Código: IS405
Código FoodEX2: A041G

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	127	kcal	
Energia	533	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	3.2	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.3	g	
Ácido linoleico	0.286	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.9	g	
Sacarose	0.3	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.1	g	
Amido	19	g	
Sal	0.7	g	
Fibra	1.1	g	
Proteína	1.8	g	
Álcool	0	g	
Água	72.5	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	143	µg	
Caroteno	859	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.7	mg	
Tiamina	0.02	mg	
Riboflavina	0.01	mg	
Niacina	0.54	mg	
Equivalentes de niacina	1.06	mg	
Triptofano/60	0.37	mg	
Vitamina B6	0.07	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0.8	mg	
Folatos	6.9	µg	
Minerais			
Cinza	0.925	g	
Sódio (Na)	270	mg	
Potássio (K)	67	mg	
Cálcio (Ca)	13	mg	
Fósforo (P)	28	mg	
Magnésio (Mg)	12	mg	
Ferro (Fe)	0.3	mg	
Zinco (Zn)	0.3	mg	

Legenda

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

Referências