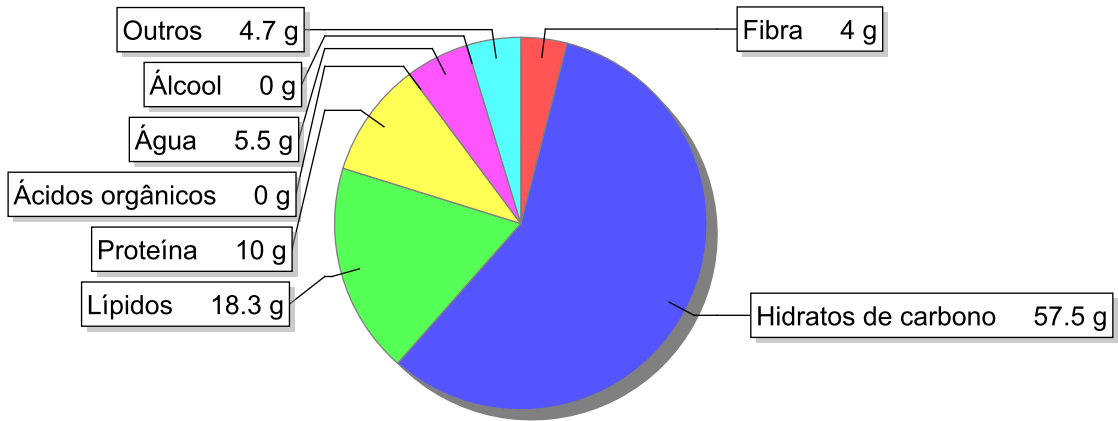


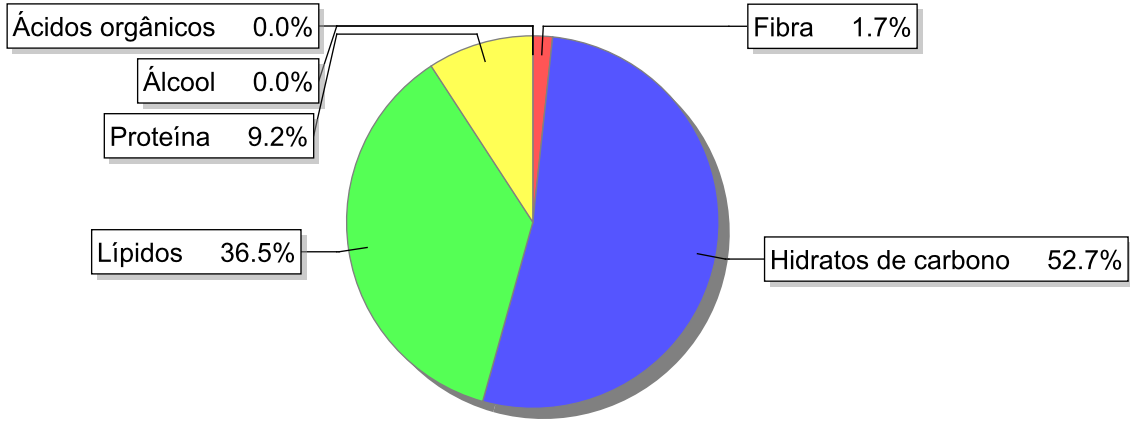
Detalhe alimento

Nome: Bolacha aveia
Grupo: Cereais e Derivados
SubGrupo: Bolachas
Parte Edível: 100%
Código: IS462
Código FoodEX2: A00AB

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	443	kcal	
Energia	1860	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	8	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	5.8	g	
Ácidos gordos polinsaturados	3.4	g	
Ácido linoleico	3.2	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.8	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	3	g	
Sacarose	1.9	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	54.5	g	
Sal	3.1	g	
Fibra	4	g	
Proteína	10	g	
Álcool	0	g	
Água	5.5	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	8	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	2.1	mg	
Tiamina	0.32	mg	
Riboflavina	0.09	mg	
Niacina	0.7	mg	
Equivalentes de niacina	3	mg	
Triptofano/60	2.3	mg	
Vitamina B6	0.1	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	26	µg	
Minerais			
Cinza	4.70	g	
Sódio (Na)	1230	mg	
Potássio (K)	340	mg	
Cálcio (Ca)	54	mg	
Fósforo (P)	420	mg	
Magnésio (Mg)	100	mg	
Ferro (Fe)	4.5	mg	
Zinco (Zn)	2.3	mg	

Legenda

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

Referências