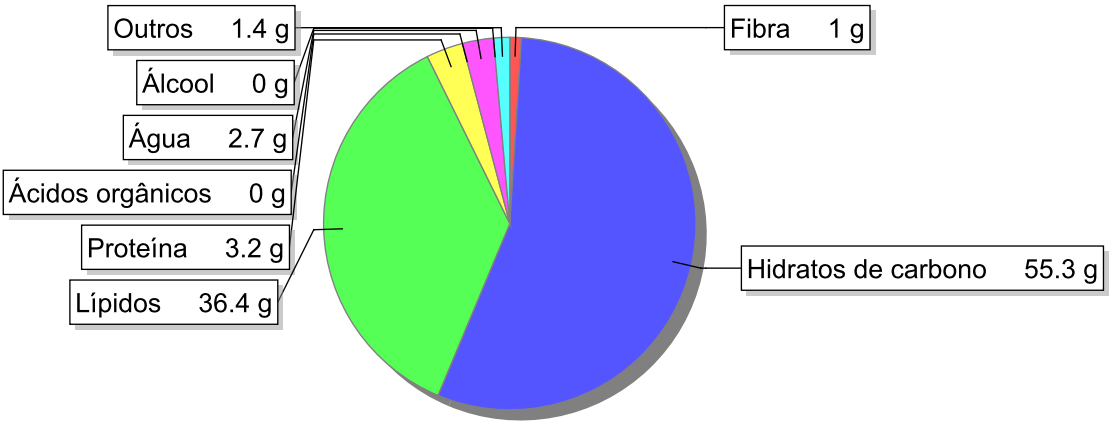


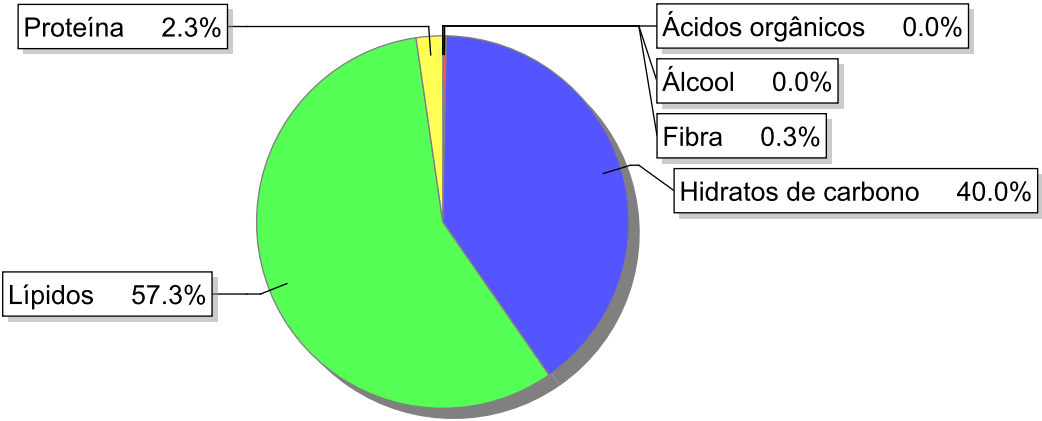
Detalhe alimento

Nome: Bolacha "waffer" baunilha
Grupo: Cereais e Derivados
SubGrupo: Bolachas
Parte Edível: 100%
Código: IS463
Código FoodEX2: A009V

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	564	kcal	
Energia	2350	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	15.7	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	11.6	g	
Ácidos gordos polinsaturados	6.8	g	
Ácido linoleico	6.3	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	1.6	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	30.5	g	
Sacarose	29.2	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	24.8	g	
Sal	0.1	g	
Fibra	1	g	
Proteína	3.2	g	57
Álcool	0	g	
Água	2.7	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	15	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	57
Caroteno	0	µg	57
Vitamina D	0	µg	57
a-tocoferol	1.4	mg	
Tiamina	0.1	mg	57
Riboflavina	0.13	mg	57
Niacina	1.2	mg	57
Equivalentes de niacina	1.8	mg	
Triptofano/60	0.6	mg	
Vitamina B6	0.03	mg	
Vitamina B12	0	µg	57
Vitamina C	0	mg	57
Folatos	7	µg	
Minerais			
Cinza	0.80	g	
Sódio (Na)	55	mg	57
Potássio (K)	160	mg	
Cálcio (Ca)	34	mg	57
Fósforo (P)	86	mg	57
Magnésio (Mg)	22	mg	
Ferro (Fe)	0.8	mg	57
Zinco (Zn)	0.6	mg	

Legenda

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

Referências

Id_pt	Referências
57	PIABAD (1993) Programa do Instituto de Alimentação Becel para análise de dietas: programa profissional para computadores pessoais. Lisboa: IAB