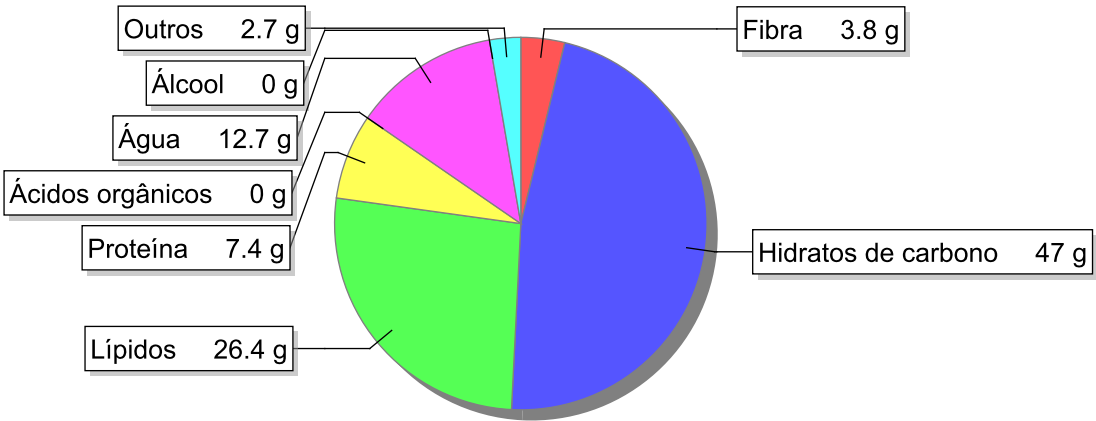


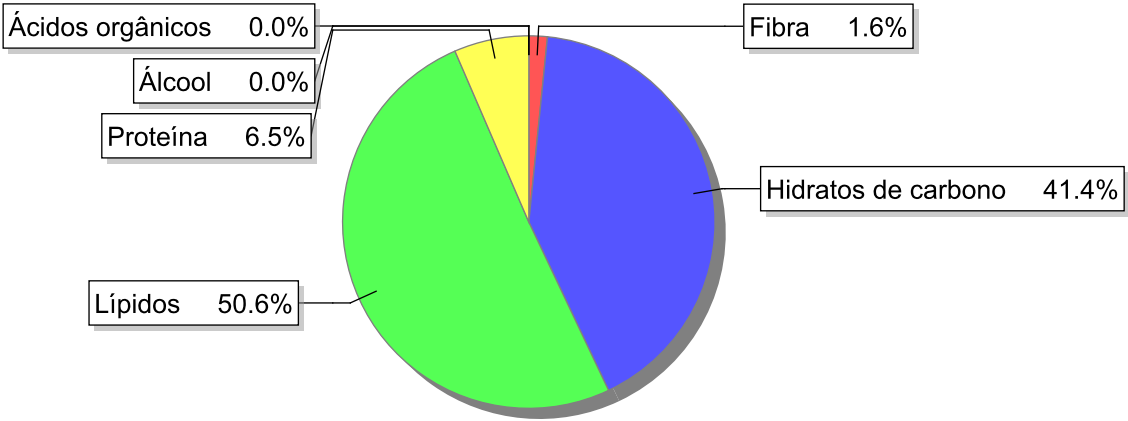
Detalhe alimento

**Nome:** Bolo de chocolate  
**Grupo:** Cereais e Derivados  
**SubGrupo:** Bolos e produtos de pastelaria  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** IS475  
**Código FoodEX2:** A00BG

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	463	kcal	
Energia	1930	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	11.1	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	11.3	g	
Ácidos gordos polinsaturados	4.7	g	
Ácido linoleico	4.3	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	1	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	26.8	g	
Sacarose	26.5	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	20.2	g	
Sal	1.1	g	
Fibra	3.8	g	57
Proteína	7.4	g	57
Álcool	0	g	
Água	12.7	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	125	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	270	µg	57
Caroteno	30	µg	
Vitamina D	2.5	µg	57
a-tocoferol	2.7	mg	
Tiamina	0.09	mg	57
Riboflavina	0.12	mg	57
Niacina	0.9	mg	
Equivalentes de niacina	2.5	mg	
Triptofano/60	1.6	mg	
Vitamina B6	0.06	mg	57
Vitamina B12	1	µg	57
Vitamina C	0	mg	57
Folatos	11	µg	57
<b>Minerais</b>			
Cinza	2.50	g	
Sódio (Na)	430	mg	57
Potássio (K)	190	mg	57
Cálcio (Ca)	75	mg	57
Fósforo (P)	210	mg	57
Magnésio (Mg)	46	mg	57
Ferro (Fe)	1.9	mg	57
Zinco (Zn)	1.2	mg	57

## 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