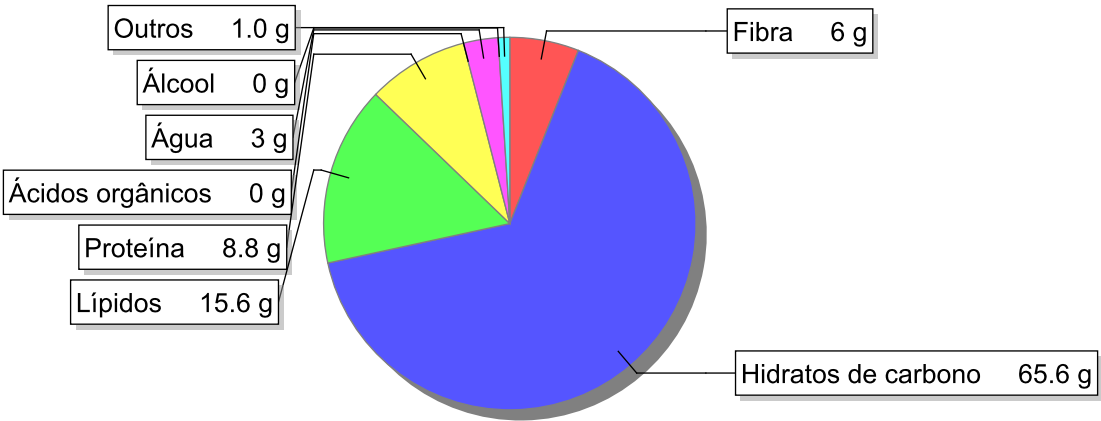


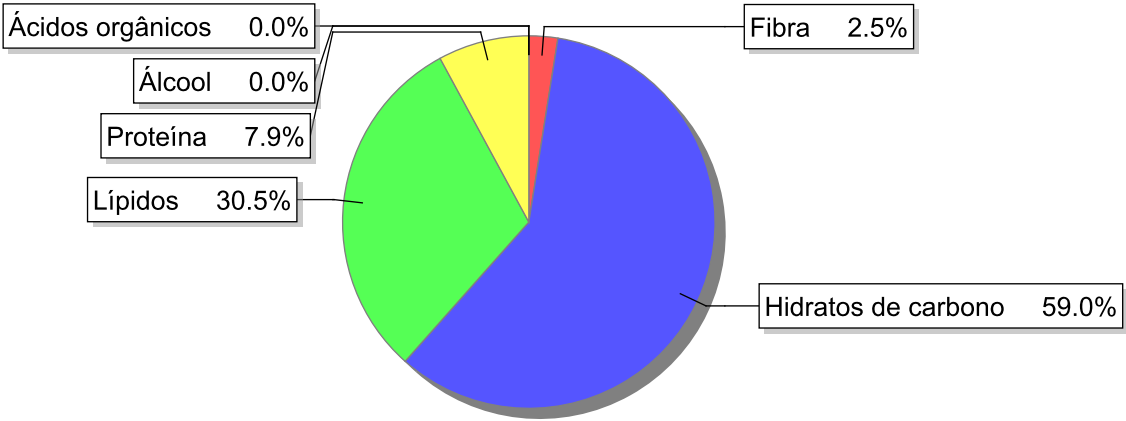
Detalhe alimento

Nome: Bolacha integral (trigo)
Grupo: Cereais e Derivados
SubGrupo: Bolachas
Parte Edível: 100%
Código: IS467
Código FoodEX2: A00AA

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	450	kcal	
Energia	1890	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	7	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	5	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2.9	g	
Ácido linoleico	2.7	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.7	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	3	g	
Sacarose	3	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	62.6	g	
Sal	1.6	g	
Fibra	6	g	
Proteína	8.8	g	
Álcool	0	g	
Água	3	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	1.3	mg	
Tiamina	0.22	mg	
Riboflavina	0.05	mg	
Niacina	2.4	mg	
Equivalentes de niacina	4	mg	
Triptofano/60	1.6	mg	
Vitamina B6	0.16	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	23	µg	
Minerais			
Cinza	1.50	g	
Sódio (Na)	630	mg	
Potássio (K)	150	mg	
Cálcio (Ca)	96	mg	
Fósforo (P)	150	mg	
Magnésio (Mg)	43	mg	
Ferro (Fe)	2.2	mg	
Zinco (Zn)	1	mg	

Legenda

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

Referências