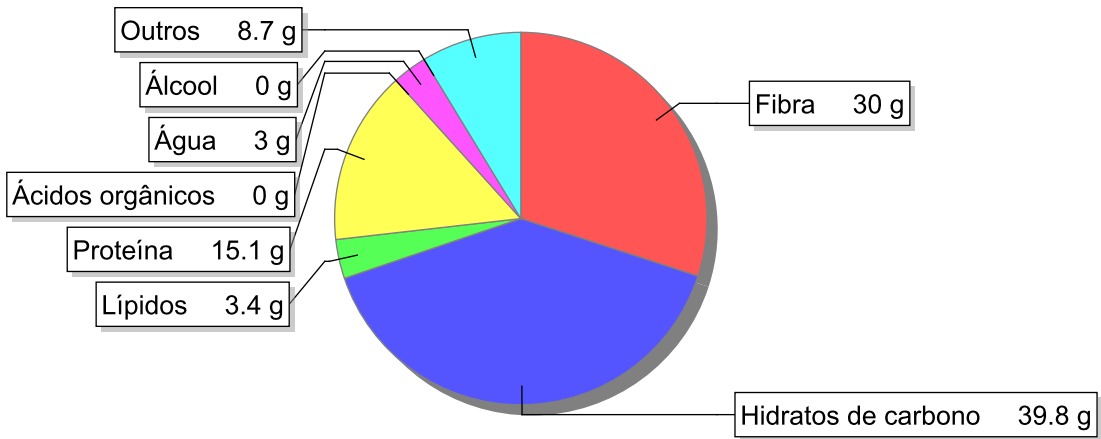


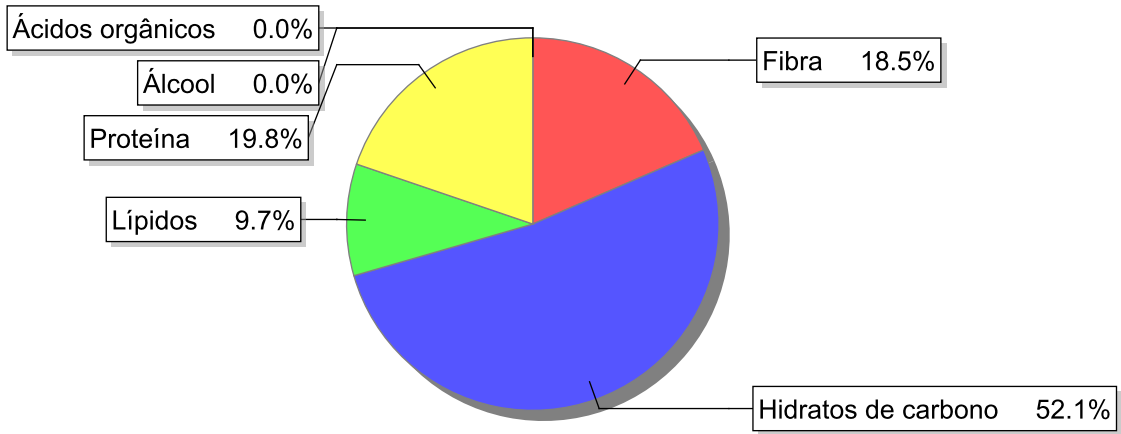
Detalhe alimento

**Nome:** Cereal de pequeno almoço à base de farelo de trigo (tipo "All-Bran")  
**Grupo:** Cereais e Derivados  
**SubGrupo:** Cereais de pequeno almoço e farinhas especiais  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** IS451  
**Código FoodEX2:** A00ED

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	310	kcal	
Energia	1300	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.4	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.5	g	
Ácido linoleico	1.4	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	14.7	g	
Sacarose	11.5	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	25.1	g	
Sal	3.7	g	
Fibra	30	g	
Proteína	15.1	g	
Álcool	0	g	
Água	3	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	2.8	µg	
a-tocoferol	2.2	mg	
Tiamina	1	mg	
Riboflavina	1.5	mg	
Niacina	16	mg	
Equivalentes de niacina	19	mg	
Triptofano/60	3.2	mg	
Vitamina B6	1.8	mg	
Vitamina B12	2	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	250	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	6.50	g	
Sódio (Na)	1480	mg	
Potássio (K)	900	mg	
Cálcio (Ca)	69	mg	
Fósforo (P)	620	mg	
Magnésio (Mg)	370	mg	
Ferro (Fe)	12	mg	
Zinco (Zn)	8.4	mg	

## Legenda

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

Referências