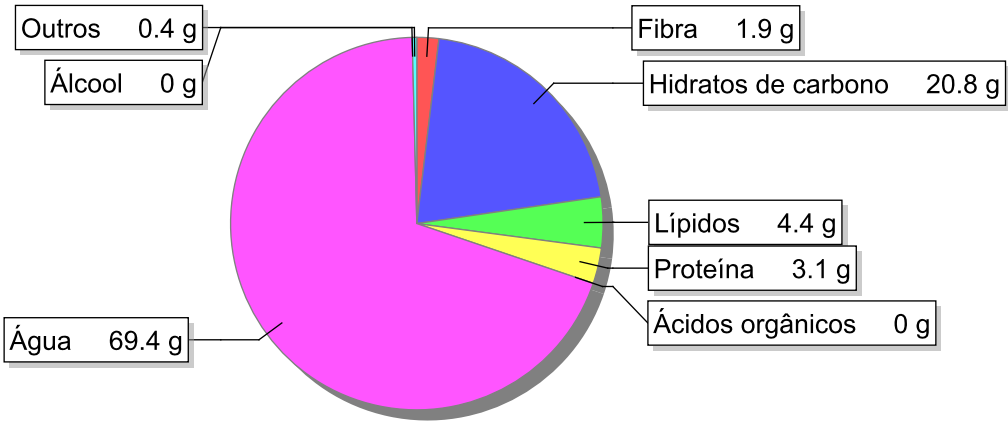


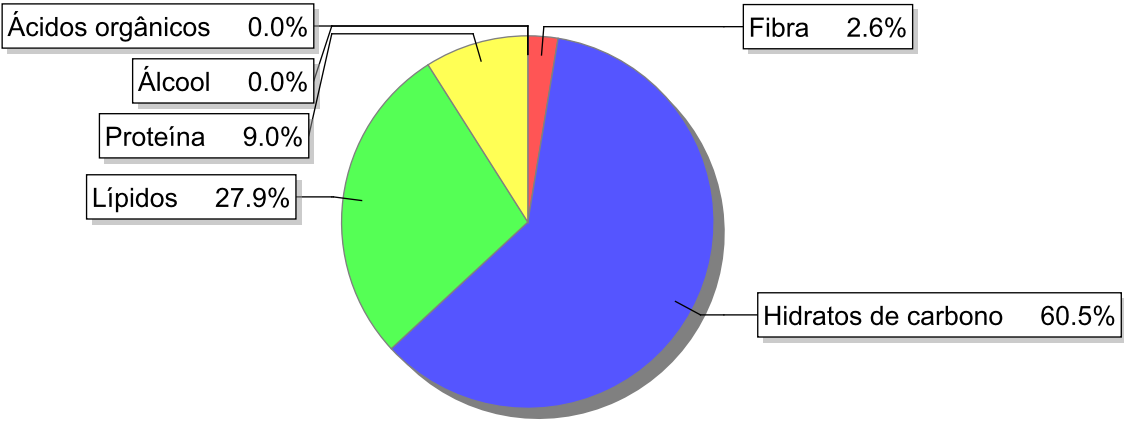
Detalhe alimento

**Nome:** Arroz de feijão  
**Grupo:** Cereais e Derivados  
**SubGrupo:** Cereais  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** 116-33  
**Código FoodEX2:** A040Z

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

| Nome                          | Valor | Unidade | Fonte |
|-------------------------------|-------|---------|-------|
| Valor Energético              |       |         |       |
| Energia                       | 139   | kcal    |       |
| Energia                       | 584   | kJ      |       |
| Macroconstituintes            |       |         |       |
| Lípidos                       |       | g       |       |
| Ácidos gordos saturados       | 0.6   | g       |       |
| Ácidos gordos monoinsaturados | 3.3   | g       |       |
| Ácidos gordos polinsaturados  | 0.4   | g       |       |
| Ácido linoleico               | 0.328 | g       |       |

| Nome                                       | Valor | Unidade | Fonte |
|--|-------|---------|-------|
| Ácidos gordos trans                        | 0     | g       |       |
| Hidratos de carbono                        |       | g       |       |
| Açúcares                                   | 0.4   | g       |       |
| Sacarose                                   | 0.2   | g       |       |
| Lactose                                    | 0     | g       |       |
| Oligossacáridos                            | 0.4   | g       |       |
| Amido                                      | 20    | g       |       |
| Sal  | 0.4   | g       |       |
| Fibra                                      | 1.9   | g       |       |
| Proteína                                   | 3.1   | g       |       |
| Álcool                                     | 0     | g       |       |
| Água                                       | 69.4  | g       |       |
| Ácidos orgânicos                           | 0     | g       |       |
| Colesterol                                 | 0     | mg      |       |
| <b>Vitaminas</b>                           |       |         |       |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol) | 0     | µg      |       |
| Caroteno                                   | 1     | µg      |       |
| Vitamina D                                 | 0     | µg      |       |
| a-tocoferol                                | 0.66  | mg      |       |
| Tiamina                                    | 0.05  | mg      |       |
| Riboflavina                                | 0.02  | mg      |       |
| Niacina                                    | 0.65  | mg      |       |
| Equivalentes de niacina                    | 1.2   | mg      |       |
| Triptofano/60                              | 0.55  | mg      |       |
| Vitamina B6                                | 0.1   | mg      |       |
| Vitamina B12                               | 0     | µg      |       |
| Vitamina C                                 | 0.8   | mg      |       |
| Folatos                                    | 14    | µg      |       |
| <b>Minerais</b>                            |       |         |       |
| Cinza                                      | 0.878 | g       |       |
| Sódio (Na)                                 | 180   | mg      |       |
| Potássio (K)                               | 120   | mg      |       |
| Cálcio (Ca)                                | 15    | mg      |       |
| Fósforo (P)                                | 50    | mg      |       |
| Magnésio (Mg)                              | 19    | mg      |       |
| Ferro (Fe)                                 | 0.7   | mg      |       |
| Zinco (Zn)                                 | 0.5   | mg      |       |

## Legenda

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

Referências