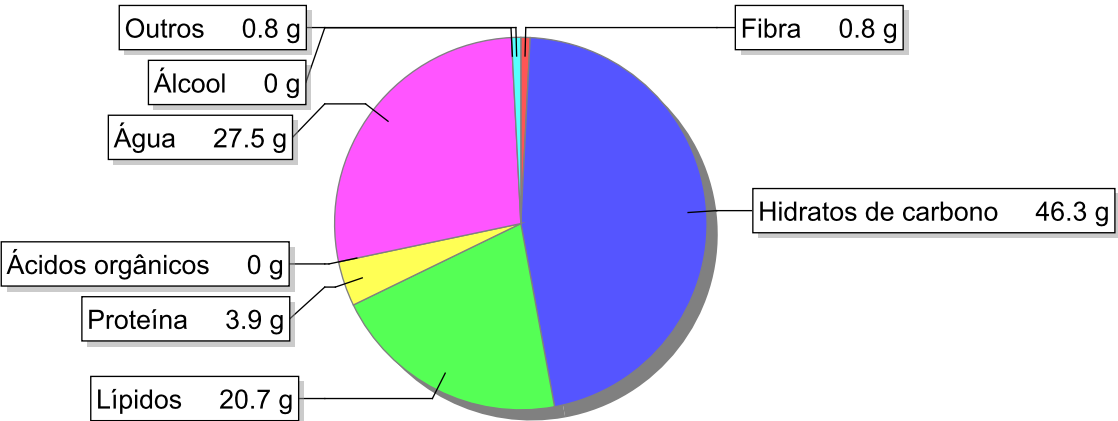


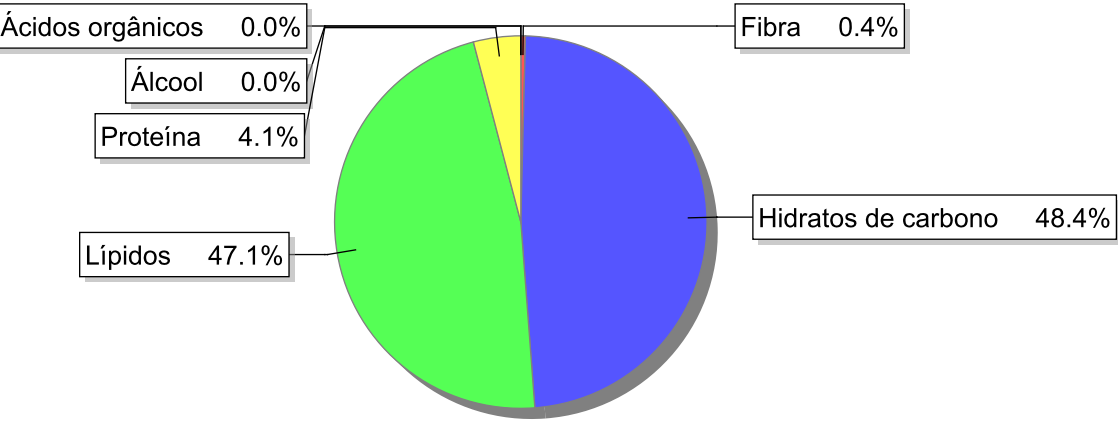
Detalhe alimento

Nome: Bolo de bolacha Maria
Grupo: Cereais e Derivados
SubGrupo: Bolos e produtos de pastelaria
Parte Edível: 100%
Código: IS474
Código FoodEX2: A00AN

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	389	kcal	
Energia	1630	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	11.2	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	5.1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.1	g	
Ácido linoleico	0.971	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.7	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	27.1	g	
Sacarose	25.8	g	
Lactose	0.1	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	19.1	g	
Sal	0.8	g	
Fibra	0.8	g	
Proteína	3.9	g	
Álcool	0	g	
Água	27.5	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	76	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	117	µg	
Caroteno	9	µg	
Vitamina D	0.2	µg	
a-tocoferol	1.03	mg	
Tiamina	0.25	mg	
Riboflavina	0.2	mg	
Niacina	0.74	mg	
Equivalentes de niacina	1.62	mg	
Triptofano/60	0.88	mg	
Vitamina B6	0.05	mg	
Vitamina B12	0.05	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	8.1	µg	
Minerais			
Cinza	0.966	g	
Sódio (Na)	310	mg	
Potássio (K)	73	mg	
Cálcio (Ca)	20	mg	
Fósforo (P)	63	mg	
Magnésio (Mg)	12	mg	
Ferro (Fe)	0.6	mg	
Zinco (Zn)	0.3	mg	

Legenda

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

Referências