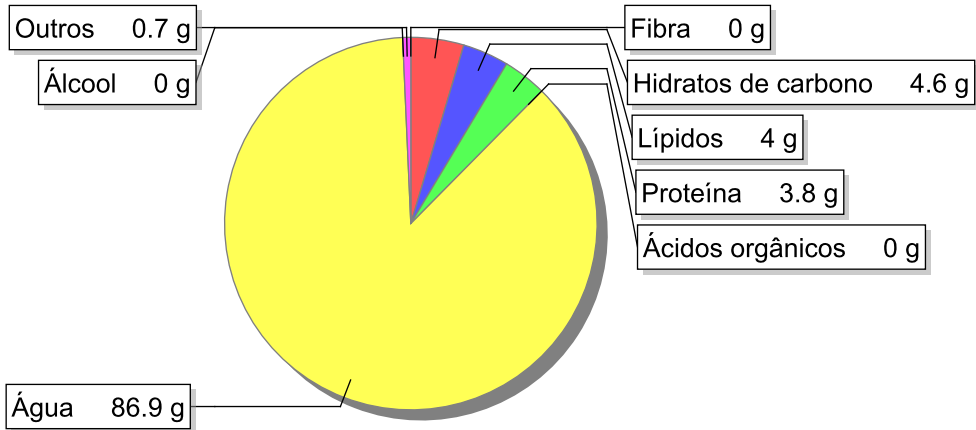


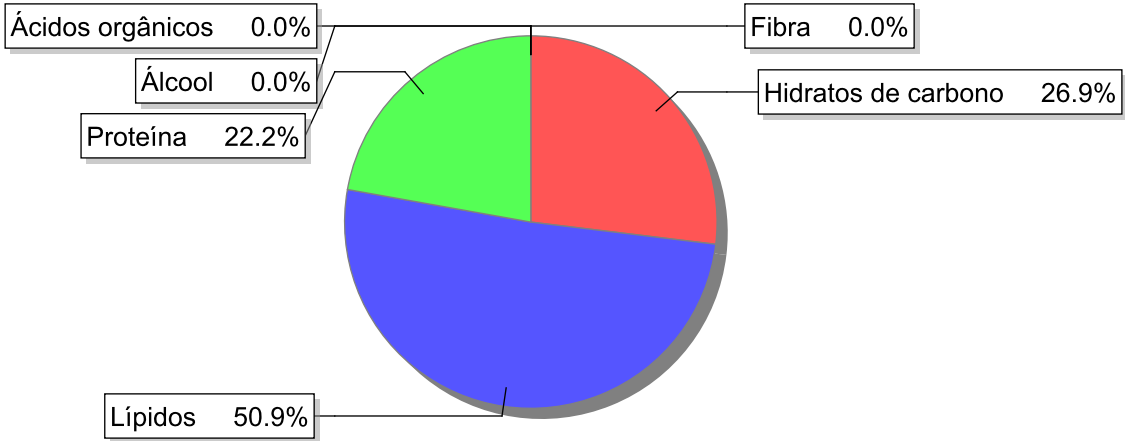
Detalhe alimento

**Nome:** Leite de cabra cru  
**Grupo:** Leites e Produtos Lácteos  
**SubGrupo:** Leite  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** IS019  
**Código FoodEX2:**

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	70	kcal	
Energia	291	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	2.6	g	57
Ácidos gordos monoinsaturados	1.1	g	57
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	57
Ácido linoleico	0.1	g	57

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	4.8	g	
Açúcares	4.6	g	57
Sacarose	0	g	
Lactose	4.6	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.1	g	
Fibra	0	g	
Proteína	3.8	g	57
Álcool	0	g	
Água	86.9	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	11	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	53	µg	57
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.1	µg	57
a-tocoferol	0.03	mg	57
Tiamina	0.05	mg	57
Riboflavina	0.1	mg	57
Niacina	0.3	mg	57
Equivalentes de niacina	1	mg	
Triptofano/60	0.7	mg	57
Vitamina B6	0.04	mg	57
Vitamina B12	0.08	µg	57
Vitamina C	3	mg	57
Folatos	1	µg	57
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.85	g	
Sódio (Na)	40	mg	57
Potássio (K)	180	mg	57
Cálcio (Ca)	150	mg	57
Fósforo (P)	120	mg	57
Magnésio (Mg)	20	mg	57
Ferro (Fe)	0.2	mg	57
Zinco (Zn)	0.3	mg	57

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
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