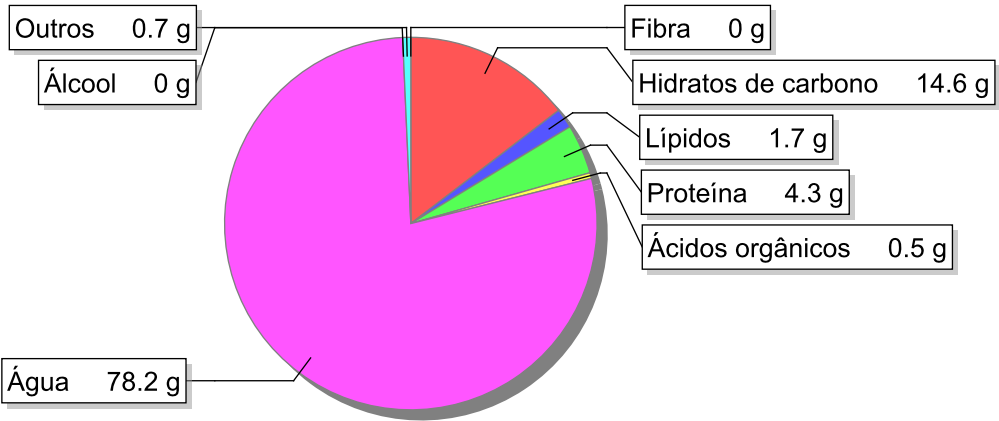


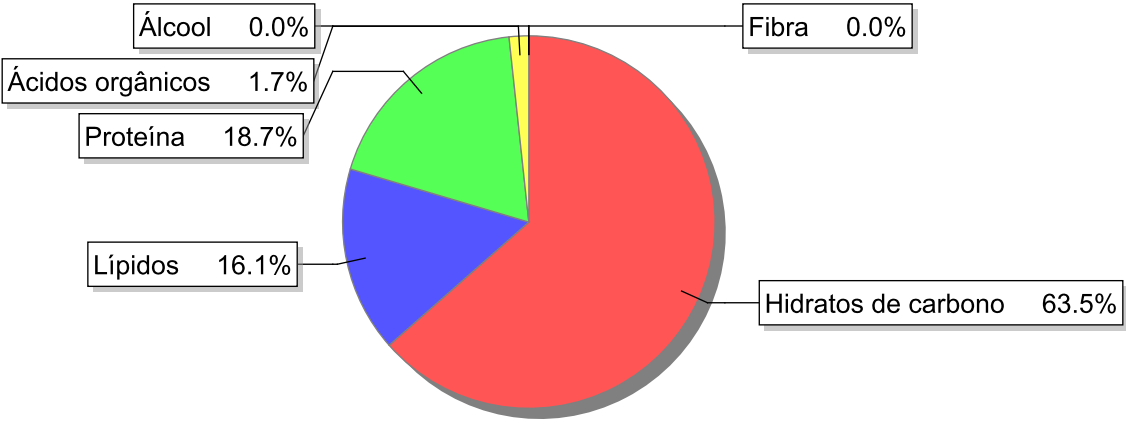
Detalhe alimento

Nome: logurte açucarado batido meio gordo com fruta
Grupo: Leites e Produtos Lácteos
SubGrupo: logurte
Parte Edível: 100%
Código: IS075
Código FoodEX2:

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	92	kcal	
Energia	391	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1	g	57
Ácidos gordos monoinsaturados	0.4	g	57
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	57
Ácido linoleico	0	g	57

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expesso em monossacáridos	15.3	g	
Açúcares	14.6	g	57
Sacarose	6.8	g	
Lactose	7.8	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.2	g	
Fibra	0	g	
Proteína	4.3	g	57
Álcool	0	g	
Água	78.2	g	57
Ácidos orgânicos	0.5	g	
Colesterol	6	mg	57
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	36	µg	83
Caroteno	20	µg	83
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.03	mg	83
Tiamina	0.03	mg	83
Riboflavina	0.25	mg	83
Niacina	0.1	mg	83
Equivalentes de niacina	1	mg	83
Triptofano/60	0.9	mg	83
Vitamina B6	0.04	mg	83
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	8.3	µg	83
Minerais			
Cinza	0.75	g	
Sódio (Na)	72	mg	83
Potássio (K)	210	mg	83
Cálcio (Ca)	130	mg	83
Fósforo (P)	110	mg	83
Magnésio (Mg)	12	mg	83
Ferro (Fe)	0.2	mg	83
Zinco (Zn)	0.5	mg	83

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
83	Amaral, ECC; Sequeira, CDP; Camacho, MA; Garcia, MHP; Nogueira, MR; Calhau, MA; Goes, MD (1989 - Iogurte. Composição e Valor Nutritivo de Variedades Comercializadas em Portugal. Revista Portuguesa de Nutrição, Vol. 1 (3), p. 35-52