

Detalhe alimento

**Nome:** Leite humano, colostro

**Grupo:** Leites e Produtos Lácteos

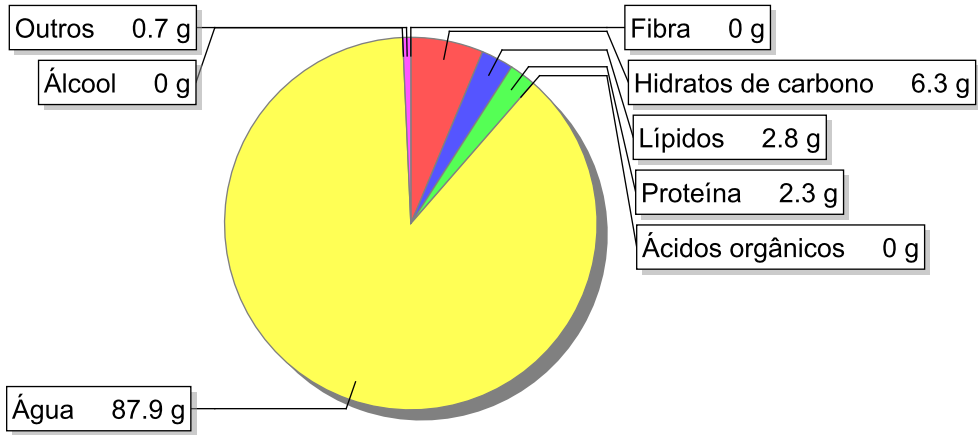
**SubGrupo:** Leite

**Parte Edível:** 100%

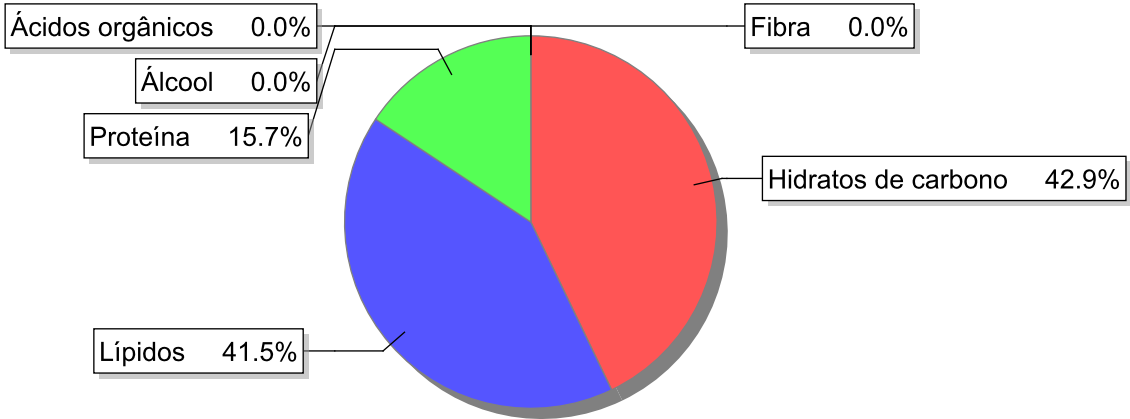
**Código:** IS036

**Código FoodEX2:**

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	60	kcal	
Energia	250	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.2	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.2	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.3	g	
Ácido linoleico	0.2	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	6.6	g	
Açúcares	6.3	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	6.3	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.1	g	
Fibra	0	g	
Proteína	2.3	g	
Álcool	0	g	
Água	87.9	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	31	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	184	µg	
Caroteno	135	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	1.3	mg	
Tiamina	0	mg	
Riboflavina	0.03	mg	
Niacina	0.05	mg	
Equivalentes de niacina	0.85	mg	
Triptofano/60	0.8	mg	
Vitamina B6	0	mg	
Vitamina B12	0.1	µg	
Vitamina C	2	mg	
Folatos	7	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.40	g	
Sódio (Na)	59	mg	
Potássio (K)	83	mg	
Cálcio (Ca)	26	mg	
Fósforo (P)	17	mg	
Magnésio (Mg)	4	mg	
Ferro (Fe)	0.1	mg	
Zinco (Zn)	0.2	mg	

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências