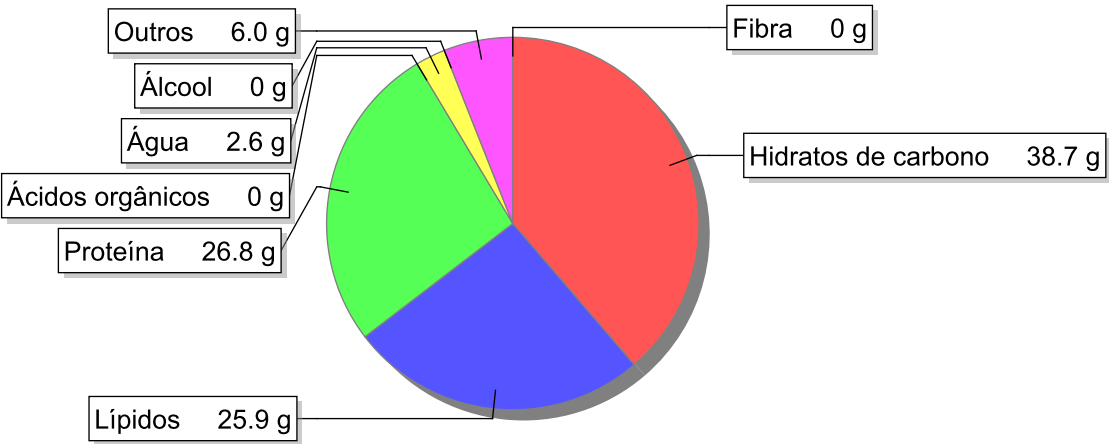


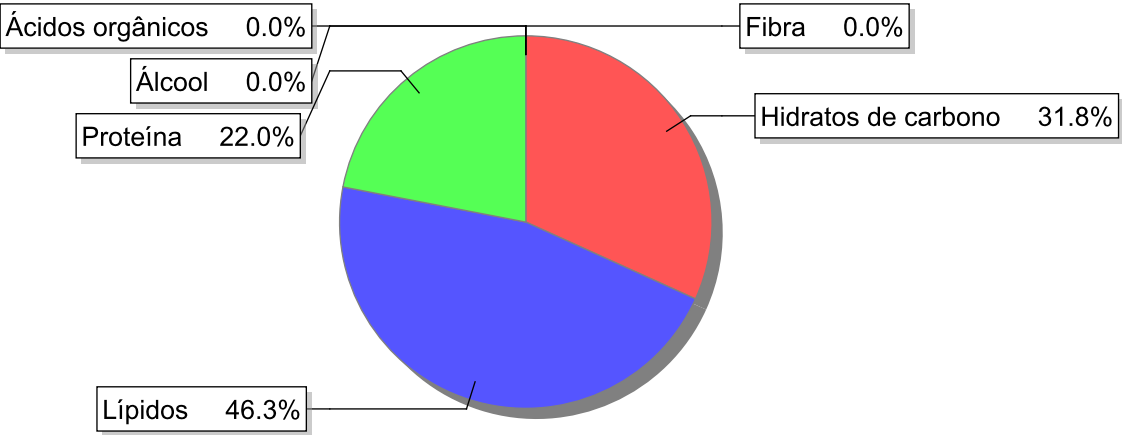
Detalhe alimento

**Nome:** Leite de vaca em pó gordo  
**Grupo:** Leites e Produtos Lácteos  
**SubGrupo:** Leite  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** IS031  
**Código FoodEX2:**

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	495	kcal	
Energia	2070	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	14.5	g	57
Ácidos gordos monoinsaturados	5.9	g	57
Ácidos gordos polinsaturados	0.7	g	57
Ácido linoleico	0.7	g	57

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.9	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	40.6	g	
Açúcares	38.7	g	57
Sacarose	0	g	
Lactose	38.7	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.9	g	
Fibra	0	g	
Proteína	26.8	g	57
Álcool	0	g	
Água	2.6	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	69	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	296	µg	
Caroteno	158	µg	
Vitamina D	0.2	µg	
a-tocoferol	0.61	mg	
Tiamina	0.22	mg	
Riboflavina	1.2	mg	
Niacina	1.3	mg	
Equivalentes de niacina	7.6	mg	
Triptofano/60	6.3	mg	
Vitamina B6	0.48	mg	
Vitamina B12	2	µg	
Vitamina C	8	mg	
Folatos	46	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	6.00	g	
Sódio (Na)	350	mg	
Potássio (K)	1220	mg	
Cálcio (Ca)	920	mg	
Fósforo (P)	750	mg	
Magnésio (Mg)	110	mg	
Ferro (Fe)	0.6	mg	
Zinco (Zn)	3.2	mg	

## 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