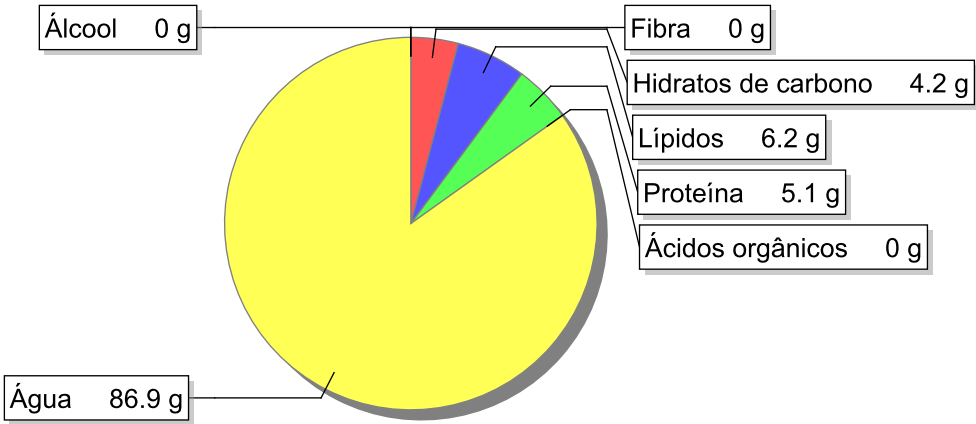


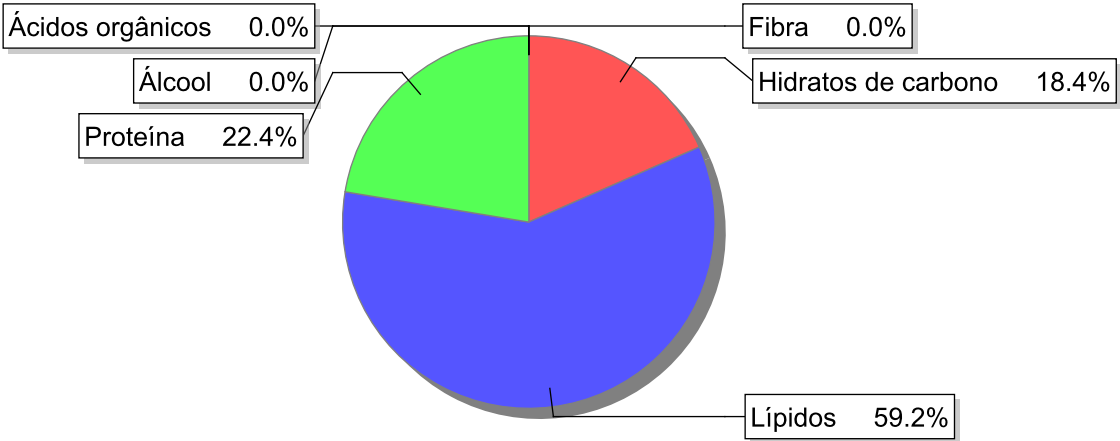
Detalhe alimento

**Nome:** Leite de ovelha cru  
**Grupo:** Leites e Produtos Lácteos  
**SubGrupo:** Leite  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** IS020  
**Código FoodEX2:**

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	93	kcal	
Energia	388	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	3.3	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	1.5	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.2	g	
Ácido linoleico	0.2	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.3	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	4.4	g	
Açúcares	4.2	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	4.2	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.1	g	
Fibra	0	g	
Proteína	5.1	g	57
Álcool	0	g	
Água	86.9	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	55	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	50	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0.2	µg	
a-tocoferol	0.11	mg	
Tiamina	0.06	mg	
Riboflavina	0.15	mg	
Niacina	0.2	mg	
Equivalentes de niacina	1.1	mg	
Triptofano/60	0.9	mg	
Vitamina B6	0.07	mg	
Vitamina B12	0.15	µg	
Vitamina C	5	mg	
Folatos	5	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.93	g	
Sódio (Na)	37	mg	
Potássio (K)	120	mg	
Cálcio (Ca)	190	mg	
Fósforo (P)	140	mg	
Magnésio (Mg)	15	mg	
Ferro (Fe)	0.2	mg	
Zinco (Zn)	0.7	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