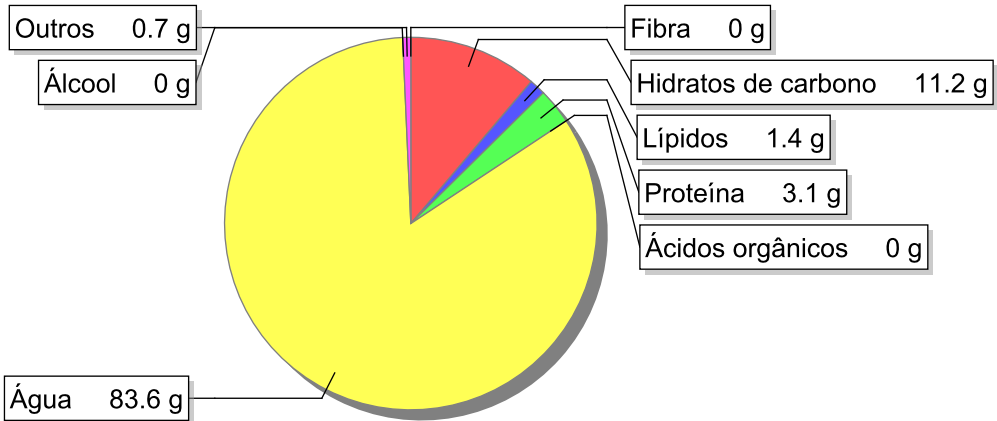


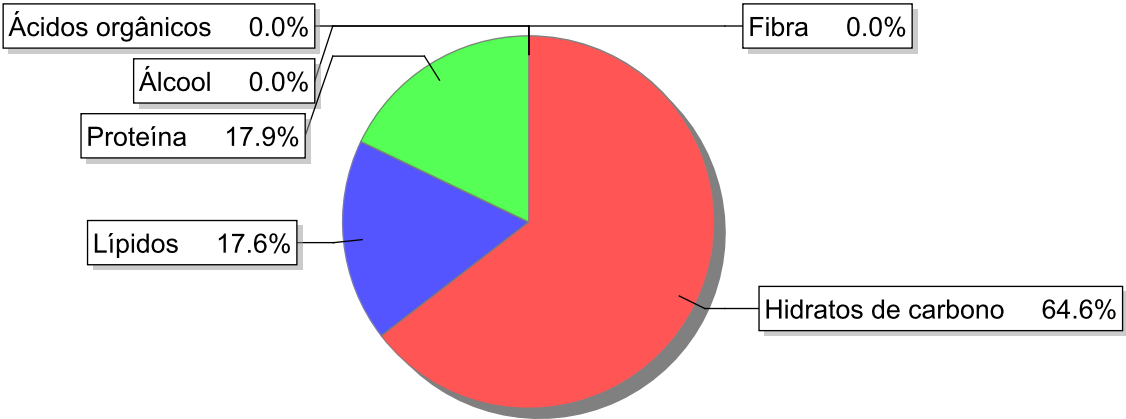
Detalhe alimento

Nome: logurte açucarado líquido meio gordo
Grupo: Leites e Produtos Lácteos
SubGrupo: logurte
Parte Edível: 100%
Código: IS071
Código FoodEX2: A02NQ

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	70	kcal	
Energia	295	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.8	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.3	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0	g	
Ácido linoleico	0	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.1	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	11.8	g	
Açúcares	11.2	g	
Sacarose	7.3	g	
Lactose	3.9	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.1	g	
Fibra	0	g	
Proteína	3.1	g	
Álcool	0	g	
Água	83.6	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	3	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	33	µg	83
Caroteno	19	µg	83
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.02	mg	83
Tiamina	0.02	mg	83
Riboflavina	0.25	mg	83
Niacina	0.2	mg	83
Equivalentes de niacina	0.9	mg	83
Triptofano/60	0.7	mg	83
Vitamina B6	0.05	mg	83
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	1.1	µg	83
Minerais			
Cinza	0.70	g	
Sódio (Na)	46	mg	83
Potássio (K)	160	mg	83
Cálcio (Ca)	100	mg	83
Fósforo (P)	85	mg	83
Magnésio (Mg)	8	mg	83
Ferro (Fe)	0.2	mg	83
Zinco (Zn)	0.4	mg	83

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências

Id_pt	Referências
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