

Cod	Nome do alimento
1112	Sopa de cenoura
1122	Salada de alface e tomate
1	Água, rede pública de abastecimento (Lisboa)
676	Morango
740	Sumo de laranja, 100%

**Cod      Nome do alimento**

676 Morango

291 Feijão manteiga, "burger" de feijão frito com azeite

523 Queijada de queijo fresco

594 Batata doce assada

613 Pimento grelhado

1227 Tomilho fresco

744 Sumo de limão, fresco (espremido)

557 Couve-flor cozida

622 Courgette frita com óleo alimentar

603 Cogumelos crus

7 Coentros crus

1189 Alecrim fresco

6 Salsa fresca

972 Sal

<b>Nível 1</b>	<b>Nível 2</b>	<b>Nível 3</b>	<b>Energia [</b>
Pratos compostos	Sopas e saladas	Sopas (prontas a comer)	29
Pratos compostos	Sopas e saladas	Saladas	30
Água e bebidas à base de água	Água potável	Água não engarrafada	0
Frutos e derivados	Frutos utilizados como frutos	Bagas e frutas pequenas	34
Sumos e néctares de frutos e produtos hortícolas (incluindo concentrados)	Sumos e néctares de frutos e produtos hortícolas	Sumos de frutos (100% da fonte indicada)	42

<b>Nível 1</b>	<b>Nível 2</b>	<b>Nível 3</b>	<b>Energia [</b>
Frutos e derivados	Frutos utilizados como frutos	Bagas e frutas pequenas	34
Pratos compostos	Pratos, incl. refeições prontas a copizza)	Pratos, excluindo pratos de massa ou arroz, sanduíches e	169
Cereais e produtos à base de cereais	Produtos de pastelaria fina	Pastelaria diversa	301
Raízes amiláceas ou tubérculos e seus pro	Raízes e tubérculos amiláceos	Raízes e tubérculos tropicais	123
Produtos hortícolas e derivados	Frutos de hortícolas	Solanaceas	37
Produtos hortícolas e derivados	Ervas e flores comestíveis	Ervas aromáticas	52
Sumos e néctares de frutos e produtos ho	Sumos e néctares de frutos e prod	Sumos de frutos (100% da fonte indicada)	25

Produtos hortícolas e derivados	Couves de inflorescência	Couve flor e similares	21
Produtos hortícolas e derivados	Frutos de hortícolas	Frutos de cucurbitáceas	64
Produtos hortícolas e derivados	Fungos, musgos e líquenes	Fungos	18
Produtos hortícolas e derivados	Ervas e flores comestíveis	Ervas aromáticas	28
Produtos hortícolas e derivados	Ervas e flores comestíveis	Ervas aromáticas	115
Produtos hortícolas e derivados	Ervas e flores comestíveis	Ervas aromáticas	20
Temperos, molhos e condimentos	Temperos e extratos	Temperos	0

[kcal]		Energia [kJ]		Lípidos			Ácidos g
kcal	por 100 g de parte edível	123	kJ	por 100 g de parte edível	0,6 g	por 100 g de parte edível	0,3
kcal	por 100 g de parte edível	125	kJ	por 100 g de parte edível	1,4 g	por 100 g de parte edível	0,2
kcal	por 100 g de parte edível	0	kJ	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0
kcal	por 100 g de parte edível	142	kJ	por 100 g de parte edível	0,4 g	por 100 g de parte edível	0
kcal	por 100 g de parte edível	179	kJ	por 100 g de parte edível	0,1 g	por 100 g de parte edível	0

[kcal]		Energia [kJ]	Lípidos	Ácidos g
kcal	por 100 g de parte edível	142 kJ	por 100 g de parte edível 0,4 g	por 100 g de parte edível 0
kcal	por 100 g de parte edível	708 kJ	por 100 g de parte edível 5,3 g	por 100 g de parte edível 0,9
kcal	por 100 g de parte edível	1270 kJ	por 100 g de parte edível 4,7 g	por 100 g de parte edível 1,8
kcal	por 100 g de parte edível	522 kJ	por 100 g de parte edível 0 g	por 100 g de parte edível 0
kcal	por 100 g de parte edível	153 kJ	por 100 g de parte edível 0,6 g	por 100 g de parte edível 0,1
kcal	por 100 g de parte edível	219 kJ	por 100 g de parte edível 1,2 g	por 100 g de parte edível 0,6
kcal	por 100 g de parte edível	106 kJ	por 100 g de parte edível 0 g	por 100 g de parte edível 0

kcal	por 100 g de parte edível	88 kJ	por 100 g de parte edível	0,2 g	por 100 g de parte edível	0
kcal	por 100 g de parte edível	265 kJ	por 100 g de parte edível	4,8 g	por 100 g de parte edível	0,6
kcal	por 100 g de parte edível	76 kJ	por 100 g de parte edível	0,5 g	por 100 g de parte edível	0,1
kcal	por 100 g de parte edível	117 kJ	por 100 g de parte edível	0,6 g	por 100 g de parte edível	0,1
kcal	por 100 g de parte edível	478 kJ	por 100 g de parte edível	4,4 g	por 100 g de parte edível	1,1
kcal	por 100 g de parte edível	83 kJ	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0
kcal	por 100 g de parte edível	0 kJ	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0

Ácidos gordos saturados		Ácidos gordos monoinsaturados		Ácidos gordos polinsaturados		Ácido lin	
g	por 100 g de parte edível	0,2 g	g	por 100 g de parte edível	0,1 g	por 100 g de parte edível	0,1
g	por 100 g de parte edível	0,9 g	g	por 100 g de parte edível	0,2 g	por 100 g de parte edível	0,2
g	por 100 g de parte edível	0 g	g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	0,1 g	g	por 100 g de parte edível	0,2 g	por 100 g de parte edível	0,1
g	por 100 g de parte edível	0 g	g	por 100 g de parte edível	0,1 g	por 100 g de parte edível	0,1

Ácidos gordos saturados		Ácidos gordos monoinsaturados		Ácidos gordos polinsaturados		Ácido lin	
g	por 100 g de parte edível	0,1 g	g	por 100 g de parte edível	0,2 g	por 100 g de parte edível	0,1
g	por 100 g de parte edível	3,3 g	g	por 100 g de parte edível	0,7 g	por 100 g de parte edível	0,6
g	por 100 g de parte edível	1,4 g	g	por 100 g de parte edível	0,5 g	por 100 g de parte edível	0,5
g	por 100 g de parte edível	0 g	g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	0 g	g	por 100 g de parte edível	0,3 g	por 100 g de parte edível	0,3
g	por 100 g de parte edível	0,1 g	g	por 100 g de parte edível	0,3 g	por 100 g de parte edível	0,2
g	por 100 g de parte edível	0 g	g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0

g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0,1 g	por 100 g de parte edível	0,1
g	por 100 g de parte edível	0,9 g	por 100 g de parte edível	3,0 g	por 100 g de parte edível	3,0
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0,2 g	por 100 g de parte edível	0,2
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0,4 g	por 100 g de parte edível	0,3
g	por 100 g de parte edível	0,3 g	por 100 g de parte edível	2,3 g	por 100 g de parte edível	2,2
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0



oleico		Ácidos gordos trans		Hidratos de carbono		Mono+d (AÇÚCAR)
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	4,4 g	por 100 g de parte edível	1,9
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	2,6 g	por 100 g de parte edível	2,6
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	5,3 g	por 100 g de parte edível	5,3
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	9,5 g	por 100 g de parte edível	9,5

oleico	Ácidos gordos trans	Hidratos de carbono	Mono+d	
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	5,3
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	19,8 g
g	por 100 g de parte edível	0,1 g	por 100 g de parte edível	56,7 g
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	28,3 g
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	3,7 g
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	7,4 g
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	1,5 g

g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	2,3 g	por 100 g de parte edível	1,9
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	2,5 g	por 100 g de parte edível	2,4
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0,5 g	por 100 g de parte edível	0,3
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	1,8 g	por 100 g de parte edível	1,5
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	13,5 g	por 100 g de parte edível	13,5
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0,4 g	por 100 g de parte edível	0,4
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0

Oligossacáridos		Amido		Sal		
g	por 100 g de parte edível	0,2 g	por 100 g de parte edível	2,4 g	por 100 g de parte edível	0,3
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0,5
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0

Oligossacáridos		Amido		Sal		
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	1,1 g	por 100 g de parte edível	17,4 g	por 100 g de parte edível	1,1
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	21,5 g	por 100 g de parte edível	0,1
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	20,4 g	por 100 g de parte edível	0,1
g	por 100 g de parte edível	0,1 g	por 100 g de parte edível	0,1 g	por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0,1 g	por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0

g	por 100 g de parte edível	0,1 g	por 100 g de parte edível	0,3 g	por 100 g de parte edível	0,3
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0,1 g	por 100 g de parte edível	0,8
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0,2 g	por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0,3 g	por 100 g de parte edível	0,1
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0,1
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	100,0

		Fibra alimentar		Proteína		Álcool		
g	por 100 g de parte edível	1,3g		por 100 g de parte edível	0,9g		por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	1,3g		por 100 g de parte edível	1,1g		por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	0g		por 100 g de parte edível	0g		por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	2,0g		por 100 g de parte edível	0,6g		por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	0g		por 100 g de parte edível	0,3g		por 100 g de parte edível	0

		Fibra alimentar		Proteína		Álcool		
g	por 100 g de parte edível	2,0g		por 100 g de parte edível	0,6 g		por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	4,9g		por 100 g de parte edível	8,0 g		por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	0,9g		por 100 g de parte edível	7,5 g		por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	3,0g		por 100 g de parte edível	1,0 g		por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	2,8g		por 100 g de parte edível	2,7 g		por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	3,0g		por 100 g de parte edível	1,5 g		por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	0g		por 100 g de parte edível	0,3 g		por 100 g de parte edível	0

g	por 100 g de parte edível	1,8 g	por 100 g de parte edível	1,6 g	por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	1,3 g	por 100 g de parte edível	2,0 g	por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	2,3 g	por 100 g de parte edível	1,8 g	por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	2,9 g	por 100 g de parte edível	2,4 g	por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	7,7 g	por 100 g de parte edível	1,4 g	por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	2,9 g	por 100 g de parte edível	3,1 g	por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0

		Água		Ácidos orgânicos		Colesterol	
g	por 100 g de parte edível	92,0	g	por 100 g de parte edível	0	g	4
g	por 100 g de parte edível	92,8	g	por 100 g de parte edível	0	g	0
g	por 100 g de parte edível	99,9	g	por 100 g de parte edível	0	g	0
g	por 100 g de parte edível	90,1	g	por 100 g de parte edível	0,8	g	0
g	por 100 g de parte edível	88,8	g	por 100 g de parte edível	0,7	g	0

		Água	Ácidos orgânicos		Colesterol
g	por 100 g de parte edível	90,1 g	por 100 g de parte edível	0,8 g	0
g	por 100 g de parte edível	59,7 g	por 100 g de parte edível	0 g	47
g	por 100 g de parte edível	29,5 g	por 100 g de parte edível	0 g	106
g	por 100 g de parte edível	66,9 g	por 100 g de parte edível	0 g	0
g	por 100 g de parte edível	89,6 g	por 100 g de parte edível	0 g	0
g	por 100 g de parte edível	85,0 g	por 100 g de parte edível	0 g	0
g	por 100 g de parte edível	91,7 g	por 100 g de parte edível	5,8 g	0

g	por 100 g de parte edível	92,0 g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	87,2 g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	92,6 g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	92,8 g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	73,6 g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	91,7 g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0
g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0 g	por 100 g de parte edível	0



Alimento		Vitamina A total (equivalentes de retinol)		Caroteno		Vitamina E		
mg	por 100 g de parte edível	316	µg	por 100 g de parte edível	1850	µg	por 100 g de parte edível	0,10
mg	por 100 g de parte edível	93	µg	por 100 g de parte edível	556	µg	por 100 g de parte edível	0
mg	por 100 g de parte edível	0	µg	por 100 g de parte edível	0	µg	por 100 g de parte edível	0
mg	por 100 g de parte edível	4,0	µg	por 100 g de parte edível	26	µg	por 100 g de parte edível	0
mg	por 100 g de parte edível	8,0	µg	por 100 g de parte edível	50	µg	por 100 g de parte edível	0

Alimento		Vitamina A total (equivalente de retinol)		Caroteno		Vitamina E		
mg	por 100 g de parte edível	4,0	µg	por 100 g de parte edível	26	µg	por 100 g de parte edível	0
mg	por 100 g de parte edível	41	µg	por 100 g de parte edível	113	µg	por 100 g de parte edível	0,20
mg	por 100 g de parte edível	60	µg	por 100 g de parte edível	1	µg	por 100 g de parte edível	0,40
mg	por 100 g de parte edível	650	µg	por 100 g de parte edível	3900	µg	por 100 g de parte edível	0
mg	por 100 g de parte edível	383	µg	por 100 g de parte edível	2300	µg	por 100 g de parte edível	0
mg	por 100 g de parte edível	102	µg	por 100 g de parte edível	610	µg	por 100 g de parte edível	0
mg	por 100 g de parte edível	2,0	µg	por 100 g de parte edível	12	µg	por 100 g de parte edível	0

mg	por 100 g de parte edível	5,0 µg	por 100 g de parte edível	30 µg	por 100 g de parte edível	0
mg	por 100 g de parte edível	70 µg	por 100 g de parte edível	420 µg	por 100 g de parte edível	0
mg	por 100 g de parte edível	0 µg	por 100 g de parte edível	0 µg	por 100 g de parte edível	0
mg	por 100 g de parte edível	102 µg	por 100 g de parte edível	610 µg	por 100 g de parte edível	0
mg	por 100 g de parte edível	92 µg	por 100 g de parte edível	550 µg	por 100 g de parte edível	0
mg	por 100 g de parte edível	558 µg	por 100 g de parte edível	3350 µg	por 100 g de parte edível	0
mg	por 100 g de parte edível	0 µg	por 100 g de parte edível	0 µg	por 100 g de parte edível	0

D		alfa-tocoferol		Tiamina		Riboflavi		
μg	por 100 g de parte edível	0,29	mg	por 100 g de parte edível	0,070	mg	por 100 g de parte edível	0,020
μg	por 100 g de parte edível	1,1	mg	por 100 g de parte edível	0,050	mg	por 100 g de parte edível	0,030
μg	por 100 g de parte edível	0	mg	por 100 g de parte edível	0	mg	por 100 g de parte edível	0
μg	por 100 g de parte edível	0,20	mg	por 100 g de parte edível	0,030	mg	por 100 g de parte edível	0,060
μg	por 100 g de parte edível	0,20	mg	por 100 g de parte edível	0,070	mg	por 100 g de parte edível	0,020

D		alfa-tocoferol		Tiamina		Riboflavi		
μg	por 100 g de parte edível	0,20	mg	por 100 g de parte edível	0,030	mg	por 100 g de parte edível	0,060
μg	por 100 g de parte edível	0,89	mg	por 100 g de parte edível	0,11	mg	por 100 g de parte edível	0,11
μg	por 100 g de parte edível	0,40	mg	por 100 g de parte edível	0,050	mg	por 100 g de parte edível	0,17
μg	por 100 g de parte edível	5,1	mg	por 100 g de parte edível	0,17	mg	por 100 g de parte edível	0
μg	por 100 g de parte edível	1,4	mg	por 100 g de parte edível	0,030	mg	por 100 g de parte edível	0,010
μg	por 100 g de parte edível	0,80	mg	por 100 g de parte edível	0,080	mg	por 100 g de parte edível	0,070
μg	por 100 g de parte edível	0	mg	por 100 g de parte edível	0,030	mg	por 100 g de parte edível	0,010

μg	por 100 g de parte edível	0,11 mg	por 100 g de parte edível	0,10 mg	por 100 g de parte edível	0,040
μg	por 100 g de parte edível	2,7 mg	por 100 g de parte edível	0,13 mg	por 100 g de parte edível	0,050
μg	por 100 g de parte edível	0,10 mg	por 100 g de parte edível	0,090 mg	por 100 g de parte edível	0,31
μg	por 100 g de parte edível	0,70 mg	por 100 g de parte edível	0,070 mg	por 100 g de parte edível	0,12
μg	por 100 g de parte edível	1,5 mg	por 100 g de parte edível	0,10 mg	por 100 g de parte edível	0,21
μg	por 100 g de parte edível	1,9 mg	por 100 g de parte edível	0,28 mg	por 100 g de parte edível	0,060
μg	por 100 g de parte edível	0 mg	por 100 g de parte edível	0 mg	por 100 g de parte edível	0

Niacina		Niacina		Equivalentes de niacina		Triptofar		
mg	por 100 g de parte edível	0,61 mg	mg	por 100 g de parte edível	0,79 mg	mg	por 100 g de parte edível	0,18
mg	por 100 g de parte edível	0,53 mg	mg	por 100 g de parte edível	0,62 mg	mg	por 100 g de parte edível	0,10
mg	por 100 g de parte edível	0 mg	mg	por 100 g de parte edível	0 mg	mg	por 100 g de parte edível	0
mg	por 100 g de parte edível	0,60 mg	mg	por 100 g de parte edível	0,80 mg	mg	por 100 g de parte edível	0,20
mg	por 100 g de parte edível	0,20 mg	mg	por 100 g de parte edível	0,30 mg	mg	por 100 g de parte edível	0,10

Niacina		Niacina		Equivalentes de niacina		Triptofar		
mg	por 100 g de parte edível	0,60 mg	mg	por 100 g de parte edível	0,80 mg	mg	por 100 g de parte edível	0,20
mg	por 100 g de parte edível	0,74 mg	mg	por 100 g de parte edível	2,3 mg	mg	por 100 g de parte edível	1,5
mg	por 100 g de parte edível	0,70 mg	mg	por 100 g de parte edível	2,4 mg	mg	por 100 g de parte edível	1,7
mg	por 100 g de parte edível	0,60 mg	mg	por 100 g de parte edível	0,90 mg	mg	por 100 g de parte edível	0,30
mg	por 100 g de parte edível	0,80 mg	mg	por 100 g de parte edível	1,0 mg	mg	por 100 g de parte edível	0,20
mg	por 100 g de parte edível	0,80 mg	mg	por 100 g de parte edível	1,0 mg	mg	por 100 g de parte edível	0,20
mg	por 100 g de parte edível	0,20 mg	mg	por 100 g de parte edível	0,20 mg	mg	por 100 g de parte edível	0

mg	por 100 g de parte edível	0,40 mg	por 100 g de parte edível	1,0 mg	por 100 g de parte edível	0,60
mg	por 100 g de parte edível	0,48 mg	por 100 g de parte edível	0,89 mg	por 100 g de parte edível	0,38
mg	por 100 g de parte edível	3,2 mg	por 100 g de parte edível	3,5 mg	por 100 g de parte edível	0,30
mg	por 100 g de parte edível	0,70 mg	por 100 g de parte edível	1,1 mg	por 100 g de parte edível	0,40
mg	por 100 g de parte edível	1,0 mg	por 100 g de parte edível	1,3 mg	por 100 g de parte edível	0,30
mg	por 100 g de parte edível	0,60 mg	por 100 g de parte edível	1,1 mg	por 100 g de parte edível	0,50
mg	por 100 g de parte edível	0 mg	por 100 g de parte edível	0 mg	por 100 g de parte edível	0

no/60		Vitamina B6		Vitamina B12		Vitamina		
mg	por 100 g de parte edível	0,12	mg	por 100 g de parte edível	0,010	μg	por 100 g de parte edível	8,0
mg	por 100 g de parte edível	0,11	mg	por 100 g de parte edível	0	μg	por 100 g de parte edível	15
mg	por 100 g de parte edível	0	mg	por 100 g de parte edível	0	μg	por 100 g de parte edível	0
mg	por 100 g de parte edível	0,050	mg	por 100 g de parte edível	0	μg	por 100 g de parte edível	47
mg	por 100 g de parte edível	0,070	mg	por 100 g de parte edível	0	μg	por 100 g de parte edível	41

no/60	Vitamina B6		Vitamina B12		Vitamina	
mg	por 100 g de parte edível	0,050 mg	por 100 g de parte edível	0 μg	por 100 g de parte edível	47
mg	por 100 g de parte edível	0,13 mg	por 100 g de parte edível	0,11 μg	por 100 g de parte edível	6,9
mg	por 100 g de parte edível	0,090 mg	por 100 g de parte edível	1,0 μg	por 100 g de parte edível	0
mg	por 100 g de parte edível	0,090 mg	por 100 g de parte edível	0 μg	por 100 g de parte edível	25
mg	por 100 g de parte edível	0,40 mg	por 100 g de parte edível	0 μg	por 100 g de parte edível	108
mg	por 100 g de parte edível	0,15 mg	por 100 g de parte edível	0 μg	por 100 g de parte edível	0
mg	por 100 g de parte edível	0,050 mg	por 100 g de parte edível	0 μg	por 100 g de parte edível	56

mg	por 100 g de parte edível	0,17 mg	por 100 g de parte edível	0 µg	por 100 g de parte edível	45
mg	por 100 g de parte edível	0,14 mg	por 100 g de parte edível	0 µg	por 100 g de parte edível	18
mg	por 100 g de parte edível	0,18 mg	por 100 g de parte edível	0 µg	por 100 g de parte edível	1,0
mg	por 100 g de parte edível	0,18 mg	por 100 g de parte edível	0 µg	por 100 g de parte edível	63
mg	por 100 g de parte edível	0,090 mg	por 100 g de parte edível	0 µg	por 100 g de parte edível	29
mg	por 100 g de parte edível	0,090 mg	por 100 g de parte edível	0 µg	por 100 g de parte edível	220
mg	por 100 g de parte edível	0 mg	por 100 g de parte edível	0 µg	por 100 g de parte edível	0



C		Folatos		Cinza		Sódio		
mg	por 100 g de parte edível	20	μg	por 100 g de parte edível	0,76	g	por 100 g de parte edível	140
mg	por 100 g de parte edível	29	μg	por 100 g de parte edível	1,02	g	por 100 g de parte edível	200
mg	por 100 g de parte edível	0	μg	por 100 g de parte edível	0,09	g	por 100 g de parte edível	2,0
mg	por 100 g de parte edível	47	μg	por 100 g de parte edível	0,58	g	por 100 g de parte edível	2,0
mg	por 100 g de parte edível	28	μg	por 100 g de parte edível	0,36	g	por 100 g de parte edível	4,0

C	Folatos	Cinza	Sódio			
mg	por 100 g de parte edível	47 μg	por 100 g de parte edível	0,58 g	por 100 g de parte edível	2,0
mg	por 100 g de parte edível	30 μg	por 100 g de parte edível	2,27 g	por 100 g de parte edível	440
mg	por 100 g de parte edível	11 μg	por 100 g de parte edível	0,70 g	por 100 g de parte edível	58
mg	por 100 g de parte edível	13 μg	por 100 g de parte edível	0,74 g	por 100 g de parte edível	23
mg	por 100 g de parte edível	28 μg	por 100 g de parte edível	0,50 g	por 100 g de parte edível	6,0
mg	por 100 g de parte edível	20 μg	por 100 g de parte edível	1,70 g	por 100 g de parte edível	9,0
mg	por 100 g de parte edível	13 μg	por 100 g de parte edível	0,36 g	por 100 g de parte edível	2,0

mg	por 100 g de parte edível	44 µg	por 100 g de parte edível	0,61 g	por 100 g de parte edível	110
mg	por 100 g de parte edível	36 µg	por 100 g de parte edível	1,50 g	por 100 g de parte edível	310
mg	por 100 g de parte edível	44 µg	por 100 g de parte edível	0,90 g	por 100 g de parte edível	5,0
mg	por 100 g de parte edível	18 µg	por 100 g de parte edível	1,70 g	por 100 g de parte edível	28
mg	por 100 g de parte edível	0 µg	por 100 g de parte edível	3,00 g	por 100 g de parte edível	15
mg	por 100 g de parte edível	170 µg	por 100 g de parte edível	1,70 g	por 100 g de parte edível	34
mg	por 100 g de parte edível	0 µg	por 100 g de parte edível	98,00 g	por 100 g de parte edível	40000

		Potássio		Cálcio		Fósforo		
mg	por 100 g de parte edível	210	mg	por 100 g de parte edível	26	mg	por 100 g de parte edível	25
mg	por 100 g de parte edível	260	mg	por 100 g de parte edível	29	mg	por 100 g de parte edível	26
mg	por 100 g de parte edível	0,2	mg	por 100 g de parte edível	4,0	mg	por 100 g de parte edível	0
mg	por 100 g de parte edível	140	mg	por 100 g de parte edível	25	mg	por 100 g de parte edível	26
mg	por 100 g de parte edível	130	mg	por 100 g de parte edível	6,0	mg	por 100 g de parte edível	10

	Potássio		Cálcio		Fósforo	
mg	por 100 g de parte edível	140 mg	por 100 g de parte edível	25 mg	por 100 g de parte edível	26
mg	por 100 g de parte edível	340 mg	por 100 g de parte edível	54 mg	por 100 g de parte edível	150
mg	por 100 g de parte edível	110 mg	por 100 g de parte edível	65 mg	por 100 g de parte edível	130
mg	por 100 g de parte edível	390 mg	por 100 g de parte edível	27 mg	por 100 g de parte edível	36
mg	por 100 g de parte edível	120 mg	por 100 g de parte edível	17 mg	por 100 g de parte edível	43
mg	por 100 g de parte edível	130 mg	por 100 g de parte edível	310 mg	por 100 g de parte edível	32
mg	por 100 g de parte edível	130 mg	por 100 g de parte edível	7,0 mg	por 100 g de parte edível	10

mg	por 100 g de parte edível	180 mg	por 100 g de parte edível	19 mg	por 100 g de parte edível	29
mg	por 100 g de parte edível	310 mg	por 100 g de parte edível	28 mg	por 100 g de parte edível	42
mg	por 100 g de parte edível	320 mg	por 100 g de parte edível	6,0 mg	por 100 g de parte edível	80
mg	por 100 g de parte edível	540 mg	por 100 g de parte edível	98 mg	por 100 g de parte edível	36
mg	por 100 g de parte edível	280 mg	por 100 g de parte edível	370 mg	por 100 g de parte edível	20
mg	por 100 g de parte edível	750 mg	por 100 g de parte edível	200 mg	por 100 g de parte edível	91
mg	por 100 g de parte edível	0 mg	por 100 g de parte edível	0 mg	por 100 g de parte edível	0

		Magnésio		Ferro		Zinco		
mg	por 100 g de parte edível	6,9	mg	por 100 g de parte edível	0,4	mg	por 100 g de parte edível	0,2
mg	por 100 g de parte edível	16	mg	por 100 g de parte edível	0,9	mg	por 100 g de parte edível	0,2
mg	por 100 g de parte edível	0,5	mg	por 100 g de parte edível	0	mg	por 100 g de parte edível	0,1
mg	por 100 g de parte edível	10	mg	por 100 g de parte edível	0,8	mg	por 100 g de parte edível	0,1
mg	por 100 g de parte edível	5,0	mg	por 100 g de parte edível	0,4	mg	por 100 g de parte edível	0,1

		Magnésio	Ferro		Zinco	
mg	por 100 g de parte edível	10 mg	por 100 g de parte edível	0,8 mg	por 100 g de parte edível	0,1
mg	por 100 g de parte edível	42 mg	por 100 g de parte edível	2,5 mg	por 100 g de parte edível	1,0
mg	por 100 g de parte edível	16 mg	por 100 g de parte edível	0,9 mg	por 100 g de parte edível	0,8
mg	por 100 g de parte edível	16 mg	por 100 g de parte edível	0,4 mg	por 100 g de parte edível	0,3
mg	por 100 g de parte edível	12 mg	por 100 g de parte edível	0,9 mg	por 100 g de parte edível	0,3
mg	por 100 g de parte edível	36 mg	por 100 g de parte edível	20 mg	por 100 g de parte edível	1,0
mg	por 100 g de parte edível	7,0 mg	por 100 g de parte edível	0,2 mg	por 100 g de parte edível	0

mg	por 100 g de parte edível	12 mg	por 100 g de parte edível	0,4 mg	por 100 g de parte edível	0,5
mg	por 100 g de parte edível	28 mg	por 100 g de parte edível	1,0 mg	por 100 g de parte edível	0,4
mg	por 100 g de parte edível	9,0 mg	por 100 g de parte edível	0,6 mg	por 100 g de parte edível	0,4
mg	por 100 g de parte edível	26 mg	por 100 g de parte edível	1,9 mg	por 100 g de parte edível	0,2
mg	por 100 g de parte edível	40 mg	por 100 g de parte edível	8,5 mg	por 100 g de parte edível	0,9
mg	por 100 g de parte edível	34 mg	por 100 g de parte edível	3,2 mg	por 100 g de parte edível	0,9
mg	por 100 g de parte edível	300 mg	por 100 g de parte edível	0 mg	por 100 g de parte edível	0

mg	por 100 g de parte edível
mg	por 100 g de parte edível
mg	por 100 g de parte edível
mg	por 100 g de parte edível
mg	por 100 g de parte edível

mg            por 100 g de parte edível

mg            por 100 g de parte edível

mg            por 100 g de parte edível

mg            por 100 g de parte edível

mg            por 100 g de parte edível

mg            por 100 g de parte edível

mg            por 100 g de parte edível





**Ingredientes** morango sopa cenoura burger feijão

**Valor Energético**

Energia

Energia

**Macroconstituintes**

**Lípidos g**

Ácidos gordos saturados

Ácidos gordos monoinsaturados 0 g

Ácidos gordos polinsaturados 0.1 g

Ácido linoleico 0.1 g

Ácidos gordos trans 0 g

Hidratos de carbono g

Total de Hidratos de Carbono expresso

em monossacáridos

Açúcares

Sacarose 4.2 g

Lactose 0 g

Oligossacáridos 0 g

Amido 0 g

Sal 0.0 g

Fibra 0 g

Proteína 0.3 g

Álcool 0 g

Água 88.8 g

Ácidos orgânicos 0.7 g

Colesterol 0 mg

Vitaminas

Vitamina A total (equivalentes de retinol) 8 µg

Caroteno 50 µg

Vitamina D 0 µg

a-tocoferol 0.2 mg

Tiamina 0.07 mg

Riboflavina 0.02 mg

Niacina 0.2 mg

Equivalentes de niacina 0.3 mg

Triptofano/60 0.1 mg

Vitamina B6 0.07 mg

Vitamina B12 0 µg

Vitamina C 41 mg

Folatos 28 µg

Minerais

Cinza 0.36 g

Sódio (Na) 4 mg

Potássio (K) 130 mg

Cálcio (Ca) 6 mg

Fósforo (P) 10 mg

Magnésio (Mg) 5 mg

Ferro (Fe) 0.4 mg

Zinco (Zn) 0.1 mg

Sumo de laranja, 100%

Valor Energético

Energia 42 kcal

Energia 179 kJ

**Macroconstituintes**

*Lípidos g*

Ácidos gordos saturados 0 g

Ácidos gordos monoinsaturados 0 g

Ácidos gordos polinsaturados 0.1 g

Ácido linoleico 0.1 g