

QUICHE TAILANDESA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g (1 FATIA)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	242 kcal = 1012 kJ	12
Carboidratos	18 g	6
Proteínas	9,4 g	13
Gorduras Totais	15 g	27
Gorduras Saturadas	8,2 g	37
Gorduras Trans	0,2 g	**
Gorduras Monoinsaturadas	3,9 g	**
Gorduras Poliinsaturadas	0,9 g	**
Fibra Alimentar	1,3 g	5
Sódio	243 mg	10
Vitamina A(2)	45,35 mcg	8
Vitamina B1	0,08 mg	7
Vitamina B3(2)	1,7 mg	8
Vitamina D(2)	3,2mcg	63
Fósforo(3)	102,976 mg	15
Iodo(2)	8,8 mcg	7
Magnésio(2)	15,37 mg	6
Zinco(2)**)	0,61 mg	9

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido

(*) 10% de biodisponibilidade, (**) Biodisponibilidade moderada

NOTAS: (1) Human Vitamin and Mineral Requirements, Report 7^a Joint FAO/OMS Expert Consultation Bangkok, Thailand, 2001.; (2) Dietary Reference Intake, Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. 1999-2001.

Lactose: BAIXO TEOR EM LACTOSE

Glúten: CONTÉM GLÚTEN

Alergênicos

CONTÉM DERIVADOS DO LEITE

CONTÉM LEITE

CONTÉM OVOS

CONTÉM TRIGO