

BOLO DE IOGURTE COM COBERTURA DE FRUTAS VERMELHAS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g (1 FATIA)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	320 kcal =1337 kJ	16
Carboidratos	47 g	16
Proteínas	4,4 g	6
Gorduras Totais	13 g	24
Gorduras Saturadas	2,3 g	10
Gorduras Trans	0,0 g	**
Gorduras Monoinsaturadas	3,9 g	**
Gorduras Poliinsaturadas	5,1 g	**
Fibra Alimentar	1,0 g	4
Sódio	123 mg	5
Vitamina B1	0,06 mg	5
Vitamina B2(2)	0,09 mg	7
Vitamina B12(2)	0,20 mcg	8
Vitamina C(2)	2,4 mg	5
Fósforo(3)	53,97 mg	8
Selênio(2)	4,3 mcg	13

(*) % 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

CONTÉM AMÊNDOA