

## BOLO OLHO DE SOGRA

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g (1 FATIA)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	282 kcal =1179 kJ	14
Carboidratos	45 g	15
Proteínas	5,1 g	7
Gorduras Totais	9,5 g	17
Gorduras Saturadas	5,3 g	24
Gorduras Trans	0,2 g	**
Gorduras Monoinsaturadas	2,3 g	**
Gorduras Poliinsaturadas	0,9 g	**
Fibra Alimentar	1,2 g	5
Sódio	89 mg	4
Vitamina A(2)	74,34 mcg	12
Vitamina B2(2)	0,15 mg	12
Vitamina B12(2)	0,24 mcg	10
Vitamina D(2)	2,8mcg	56
Cálcio(2)	82,01 mg	8
Fósforo(3)	95,22 mg	14
Magnésio(2)	13,11 mg	5
Zinco(2)**)	0,45 mg	6
Selênio(2)	6,0 mcg	18

(\*) % 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 7ª Joint FAO/OMS Expert Consultation Bangkok, Thailand, 2001.; (2) Dietary Reference Intake, Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. 1999-2001.

Lactose: CONTÉM LACTOSE

Glúten: CONTÉM GLÚTEN

Alergênicos

CONTÉM DERIVADOS DO LEITE

CONTÉM LEITE

CONTÉM OVOS

CONTÉM TRIGO