

QUICHE CARBONARA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g (1 FATIA)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	243 kcal = 1018 kJ	12
Carboidratos	14 g	5
Proteínas	9,6 g	13
Gorduras Totais	17 g	31
Gorduras Saturadas	7,8 g	35
Gorduras Trans	0,4 g	**
Gorduras Monoinsaturadas	5,0 g	**
Gorduras Poliinsaturadas	1,7 g	**
Fibra Alimentar	1,1 g	5
Sódio	536 mg	22
Vitamina A(2)	55,10 mcg	9
Vitamina B1	0,10 mg	9
Vitamina B2(2)	0,11 mg	8
Vitamina B3(2)	1,3 mg	7
Vitamina B6(2)	0,09 mg	7
Vitamina B12(2)	0,29 mcg	12
Vitamina C(2)	3,4 mg	8
Vitamina D(2)	0,26mcg	5
Cálcio(2)	81,05 mg	8
Fósforo(3)	141,601 mg	20
Magnésio(2)	18,52 mg	7
Zinco(2)(**)	0,87 mg	12
Selênio(2)	11,22 mcg	33

(*) % 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