

PASTEL INTEGRAL DE ESPINAFRE E RICOTA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1 UNIDADE)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	127 kcal =533 kJ	6
Carboidratos	6,9 g	2
Proteínas	3,7 g	5
Gorduras Totais	9,6 g	17
Gorduras Saturadas	5,3 g	24
Gorduras Trans	0,1 g	**
Gorduras Monoinsaturadas	2,4 g	**
Gorduras Poliinsaturadas	0,3 g	**
Fibra Alimentar	1,0 g	4
Sódio	119 mg	5
Vitamina A(2)	50,61 mcg	8
Vitamina B2(2)	0,07 mg	5
Vitamina D(2)	1,2mcg	23
Cálcio(2)	77,64 mg	8
Fósforo(3)	51,17 mg	7

(*) % 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