

Componente	Unidade	(100.00 g)	emb (28.3
Principais			
Água	g	5.79	1.64
Valor energético (kcal)	kcal	629	178
Proteína	g	13.7	3.88
Gorduras totais	g	61.15	17.3
Carboidratos (por diferença)	g	17	4.82
Fibra alimentar	g	11	3.1

Componente	Unidade	(100.00 g)	emb (28.3 g)
Monossacarídeos	g	3.49	0.99
Minerais			
Cálcio	mg	149	42
Ferro	mg	3.3	0.94
Magnésio	mg	160	45
Fósforo	mg	310	88
Potássio	mg	658	187
Sódio	mg	0	0

Componente	Unidade	(100.00 g)	emb (28.5
Zinco	mg	2.2	0.62
Vitaminas			
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	2	0.6
Tiamina	mg	0.475	0.13
Riboflavina	mg	0.11	0.03
Niacina	mg	1.55	0.43
Vitamina B6	mg	0.585	0.16
Ácido fólico, total	µg	78	22

Componente	Unidade	(100.00 g)	emb (28.3
Vitamina B12	µg	0	0
Vitamina A (atividade equivalente de retinol)	µg	2	1
Vitamina A (SI)	IU	40	11
Vitamina E (alfatocoferol)	mg	17.5	4.96
Vitamina D (D2 + D3)	µg	0	0
Vitamina D	IU	0	0
Lipídios			
Gorduras saturadas	g	4.669	1.32

Componente	Unidade	(100.00 g)	emb (28.3
Gorduras monoinsaturadas	g	48.192	13.6
Gorduras poliinsaturadas	g	5.558	1.57
Colesterol	mg	0	0