



## Informação Nutricional Açai ASA

Porção - 250 g (1 1/4 de copo)

		% VD
Valor energético	189 Kcal = 794 KJ	9
Carboidratos (g)	20	7
Proteínas (g)	2,5	3
Gorduras totais (g)	8	15
Gordura saturadas (g)	2,4	11
Gordura monoinsaturada (g)	5,0	23
Gordura polinsaturada (g)	1,0	4
Gorduras trans (g)	0	**
Fibra alimentar (g)	8,3	33
Sódio (mg)	16	1
Cobre (mg)	0,45	50
Cálcio (mg)	88	9
Zinco (mg)	0,68	10
Ferro (mg)	1,1	8
Fósforo (mg)	41	6
Magnésio (mg)	43	16
Manganês (mg)	2	67
Selênio (µg)	0	0
Vitamina A (µg)	0	0
Vitamina B1 (mg)	0	0
Vitamina B2 (mg)	0,10	8
Vitamina B3 (mg)	0	0
Vitamina B6 (mg)	0,18	13
Vitamina C (mg)	0	0
Vitamina E (mg)	0	0

\* valores diários 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.

\*\* VD não estabelecido