



## Informação Nutricional Granola ASA

Porção - 40 g (1/2 xícara de chá)

		% VD
Valor energético	256 Kcal = 1076 KJ	13
Carboidratos (g)	18	6
Proteínas (g)	4,6	6
Gorduras totais (g)	13	24
Gordura saturadas (g)	3,9	18
Gordura monoinsaturada (g)	3,4	15
Gordura polinsaturada (g)	6,1	28
Gorduras trans (g)	0	**
Fibra alimentar (g)	4,1	16
Sódio (mg)	5,8	0
Cobre (mg)	0,11	12
Cálcio (mg)	41	4
Zinco (mg)	0,82	12
Ferro (mg)	1,8	13
Fósforo (mg)	121	17
Magnésio (mg)	59	23
Manganês (mg)	0,35	15
Selênio (µg)	5,0	15
Vitamina A (µg)	0,25	0
Vitamina B1 (mg)	0,10	9
Vitamina B2 (mg)	0,05	4
Vitamina B3 (mg)	0,50	3
Vitamina B6 (mg)	0,03	2
Vitamina C (mg)	1,7	4
Vitamina E (mg)	0,18	2

\* 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