

# COCO EM LASCA - ASSADA

## INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

**PORÇÕES POR EMBALAGEM: 83 PORÇÕES**

**PORÇÃO 12G: 2 COLHERES DE CHÁ**

|                                 | <b>100G</b> | <b>12G</b> | <b>%VD*</b> |
|---------------------------------|-------------|------------|-------------|
| <b>VALOR ENERGÉTICO (KCAL)</b>  | <b>464</b>  | <b>56</b>  | <b>3</b>    |
| <b>CARBOIDRATOS (G)</b>         | <b>35</b>   | <b>4,2</b> | <b>1</b>    |
| <b>AÇUCARES TOTAIS (G)</b>      | <b>35</b>   | <b>4,2</b> | <b>0</b>    |
| <b>AÇUCARES ADICIONADOS (G)</b> | <b>28</b>   | <b>3,4</b> | <b>7</b>    |
| <b>PROTEÍNAS (G)</b>            | <b>4,5</b>  | <b>0,5</b> | <b>1</b>    |
| <b>GORDURAS TOTAIS (G)</b>      | <b>34</b>   | <b>4,1</b> | <b>6</b>    |
| <b>GORDURAS SATURADAS (G)</b>   | <b>30</b>   | <b>3,6</b> | <b>18</b>   |
| <b>GORDURAS TRANS (G)</b>       | <b>0</b>    | <b>0</b>   | <b>0</b>    |
| <b>FIBRAS ALIMENTARES (G)</b>   | <b>14</b>   | <b>1,6</b> | <b>7</b>    |
| <b>SÓDIO (MG)</b>               | <b>30</b>   | <b>3,6</b> | <b>0</b>    |

**(\*) PERCENTUAL DE VALORES DIÁRIOS FORNECIDOS PELA PORÇÃO**

OS PERCENTUAIS DE VALOR DIÁRIO SÃO BASEADOS EM UMA DIETA DE 2.000 CALORIAS. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES CALÓRICAS.