Click to verify

Farinha de amêndoas tabela nutricional

Adoro esta aplicação! Adoro esta aplicação! A comida é super variada e recheada (e tão deliciosa!). Com uma única compra, tenho os ingredientes para uma semana inteira juntos, graças à lista de compras. Os ingredientes estão também prontamente disponíveis e não são realmente caros. Nicole — App User A primeira aplicação no campo das dicas nutricionais A primeira aplicação na área das dicas nutricionais que realmente me convence. As actualizações trazem problemas menores e novas funções estão constantemente a ser adicionadas. Topo! Utilizador desconhecido — App User Já experimentou muitas aplicações nutricionais Já experimentei muitas aplicações nutricionais, mas esta é realmente fantástica e poupa muito tempo, uma vez que não é preciso entrar em todas as refeições sozinho! Mareen — App User Não costumo avaliar aplicações Não costumo avaliar aplicações, mas é preciso avaliar esta.... Nunca tive uma aplicação tão boa antes, tudo se encaixa... Os planos nutricionais são absolutamente brilhantes apenas tudo é brilhante muito obrigado Mareen — App User Este aplicativo é um excelente suporte Esta aplicação é um excelente suporte para uma alimentação saudável mesmo com pouco tempo e esforço! As super receitas também estão incluídas. Altamente recomendado! Lennert — App User 24 de Abril, 2020 A farinha de amêndoas é uma alternativa popular à farinha de trigo tradicional. É pobre em carboidratos, repleta de nutrientes e tem um sabor um pouco mais doce. Esse tipo de farinha também pode oferecer mais benefícios à saúde do que a farinha branca, como a redução do colesterol LDL (ruim) e da resistência à insulina. Como o nome já diz, ela é feita a partir de amêndoas moídas. O processo envolve branquear essas oleaginosas em água fervente para remover a casca, depois triturar e peneirá-las. Farinha de amêndoas não é a mesma que farelo de amêndoas, apesar de seus nomes às vezes serem usados como sinônimos. Pois, farelo de amêndoas é feito moendo amêndoas com a casca intacta, resultando em uma farinha mais grossa. Assim, essa distinção é importante em receitas em que a textura faz uma grande diferença. A farinha de amêndoas é rica em nutrientes: 28 gramas contém: Gordura: 14,2 gramas (9 dos quais são monoinsaturadas) Fibra alimentar: 3 gramas Vitamina E: 35% da ingestão diária recomendada (IDR) Leia também: 5 grãos sem glúten que são super saudáveis Os alimentos feitos com trigo refinado são ricos em carboidratos. Porém, baixos em gordura e fibra. Isso pode causar altos picos nos níveis de açúcar no sangue, seguidos por quedas rápidas, o que pode resultar em cansaço e fome de alimentos ricos em açúcar e calorias. Por outro lado, a farinha de amêndoas é pobre em carboidratos e rica em gorduras e fibras saudáveis. Assim, essas propriedades fornecem um baixo índice glicêmico, o que significa que libera açúcar lentamente no sangue para fornecer uma fonte sustentada de energia. Ela também contém uma quantidade notavelmente alta de magnésio – um mineral que desempenha centenas de papéis no corpo, incluindo o controle do açúcar no sangue. A farinha de trigo contém glúten. Contudo, a feita com amêndoas não, o que a torna uma ótima alternativa para quem tem intolerância ou alergia a essa proteína. É sabido que a pressão alta e os níveis “ruins” de colesterol LDL são marcadores de risco para doenças cardíacas. Felizmente, o que você come pode ter um efeito importante na pressão arterial e no colesterol, com muitos estudos mostrando que as amêndoas podem ser bastante benéficas para ambos. Além disso, a deficiência de magnésio tem sido associada à pressão alta em estudos experimentais e observacionais, e as amêndoas são uma grande fonte desse mineral. A farinha de amêndoas pode substituir a branca na maioria das receitas de pães, bolos e doces. No cozimento, a versão de amêndoas geralmente pode substituir a farinha de trigo na proporção de 1: 1, embora os produtos cozidos feitos com ela sejam mais planos e mais densos porque não possuem glúten. Ela também pode ser usada para empanar carne peixe e frango. Essa farinha é mais rica em calorias do que a de trigo, contendo 163 calorias em 28 gramas, enquanto a branca contém 102 calorias. A farinha de amêndoas é um alimento que pode trazer vários benefícios para a saúde, como promover o aumento da massa muscular, favorecer a perda de peso e garantir a saúde do coração, já que é baixa em carboidratos e rica em proteínas, fibras, vitaminas e minerais. Encontre um Nutricionista perto de você! Parceria com Buscar Médico Além disso, esse tipo de farinha não contém glúten, podendo ser utilizado para substituir a farinha de trigo em diversas receitas, sendo inclusive uma alternativa para as pessoas que possuem intolerância ao glúten. A farinha de amêndoas pode ser encontrada em supermercados ou lojas de produtos naturais, no entanto também pode ser facilmente preparada em casa usando apenas amêndoas sem casca e um processador ou liquidificador. Principais benefícios Os principais benefícios da farinha de amêndoas são: 1. Favorece o aumento da massa muscular As amêndoas são ricas em proteínas, de forma que pode auxiliar no ganho de massa muscular, podendo ser consumida por pessoas que seguem uma alimentação vegetariana ou que fazem musculação. 2. Promove a saúde dos ossos A farinha de amêndoas é rica em fósforo e cálcio, minerais que fortalecem e mantém a saúde dos dentes e dos ossos, ajudando no tratamento e na prevenção da osteopenia e da osteoporose. Além disso, as amêndoas são também ricas em magnésio, um mineral associado com o processo de formação dos ossos e que também participa da atividade das células responsáveis pela formação dos ossos. 3. Regula o açúcar no sangue Devido à presença de fibras, o uso de farinha de amêndoas atrasa a absorção do açúcar a nível intestinal e equilibra os níveis de glicose no sangue, favorecendo a prevenção e o controle da diabetes. Além disso, devido ao teor de flavonoides e taninos, a ingestão da farinha de amêndoas também poderia atuar sobre as células do pâncreas responsáveis pela produção de insulina, hormônio associado à regulação do açúcar no sangue. 4. Cuida da saúde do coração A farinha de amêndoas possui boas quantidades de ômega 3, 6 e 9, vitamina E e B3, e flavonoides, que são compostos bioativos com ação antioxidante e anti-inflamatória que promovem a redução dos níveis de colesterol LDL e de triglicerídeos. Isso previne o desenvolvimento de doenças cardíacas, como a aterosclerose, o infarto e o AVC. Além disso, a farinha também possui potássio, um mineral que favorece a eliminação do excesso de sódio através da urina, ajudando a diminuir a pressão arterial. Conheça outros alimentos que promovem a saúde do coração. 5. Melhora o desempenho físico A farinha de amêndoas contém magnésio e potássio, minerais que participam da contração e relaxamento do músculo, melhorando o desempenho físico durante o exercício, além de favorecer a recuperação muscular após o treino e evitar câimbras. 6. Cuida da saúde do cérebro Por ser rica em vitamina E e flavonoides, as amêndoas exercem ação antioxidante e anti-inflamatória no organismo, protegendo as células do cérebro do dano causado pelos radicais livres e prevenindo o desenvolvimento de doenças neurológicas, como o Alzheimer e a demência senil, por exemplo. Além disso, a farinha de amêndoas contém magnésio, que ajuda a melhorar o humor e a diminuir o risco de depressão, e zinco, que participa da manutenção das funções cognitivas, melhorando a memória, a atenção, o foco e o processo de aprendizagem. 7. Fortalece o sistema imunológico A farinha de amêndoas possui vitaminas do complexo B, vitamina E e zinco, que são micronutrientes importantes para o fortalecimento e o bom funcionamento das células de defesa do organismo, aumentando a resistência a infecções. Conheça outros alimentos que fortalecem a imunidade. 8. Fortalece o cabelo, pele e unhas Por ser rica em biotina, a farinha de amêndoas ajuda a fortalecer as unhas, o cabelo e a pele, pois garante a formação do colágeno e da creatina. Além disso, também contém vitamina E e zinco, micronutrientes com propriedades antioxidantes que ajudam a cuidar e manter a saúde do cabelo e da pele. 9. Favorece a perda de peso A farinha de amêndoas é rica em fibras que não são digeridas pelo organismo, de forma que é capaz de atuar como uma espécie de gel no estômago que atrasa o esvaziamento gástrico, aumentando a sensação de saciedade. Isso faz com que as pessoas diminuam as porções dos alimentos e, assim, há maior chance de perda de peso. 10. Melhora a prisão de ventre Por ser rica em fibras, o consumo da farinha de amêndoas pode favorecer o aumento do volume das fezes e facilitar o trânsito intestinal, principalmente quando faz parte de uma alimentação rica em fibras e quando é acompanhada pela ingestão adequada de água. 11. Regula o metabolismo A farinha amêndoa fornece vitaminas do complexo B, as quais ajudam a regular o metabolismo, pois participam da transformação de energia presente nos carboidratos, proteínas e gorduras presentes nos alimentos, em energia para ser utilizada pelas células do corpo. Informação nutricional A tabela a seguir traz as informações nutricionais para cada 100 gramas de farinha de amêndoas: Para obter todos os benefícios da farinha de amêndoas, é importante incorporá-la em uma alimentação saudável e equilibrada, além de realizar atividade física de forma regular. Consulta o nutricionista mais próximo para saber a melhor forma de incluir a farinha de amêndoas na alimentação do dia a dia: Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. Como consumir A farinha de amêndoas pode ser usada como substituta da farinha de trigo no preparo de bolos, biscoitos, panquecas, pizzas e pães, por exemplo. No entanto, é comum que esses alimentos não cresçam muito e fiquem um pouco mais denso, já que não tem glúten e, por isso, a massa não estica e areja menos. Como fazer a farinha de amêndoas em casa Para fazer a farinha de amêndoas, deve-se juntar 2 xícaras de amêndoas cruas (sem pele) ou a quantidade desejada no liquidificador ou processador e triturar até que fique em pó. Caso se deseje obter uma farinha mais fina, antes de colocar no liquidificador, pode-se colocar as amêndoas em uma bandeja no forno baixo para dourar e, em seguida, colocar para triturar. É importante ficar atento, pois caso as amêndoas sejam trituradas por muito tempo, pode se transformar em manteiga de amêndoa. Receitas com farinha de amêndoas Algumas receitas saudáveis que podem ser preparadas com farinha de amêndoas são: 1. Biscoito com mel e nozes Ingredientes 100 gramas de farinha de amêndoas; 80 gramas de farinha de trigo integral; 1 punhado de nozes picadas; 4 colheres de sopa de mel; 1 ovo; 1 colher de sobremesa de canela em pó; 1 colher de sopa de manteiga a temperatura ambiente; 1/2 colher de sobremesa de bicarbonato de sódio; 1 pitada de sal. Modo de preparo Bater o ovo, a manteiga e o mel. Em seguida, acrescentar a farinha, a canela, o bicarbonato de sódio, o sal e as nozes e misturar com a mão todos os ingredientes até que estejam bem misturados. Depois, esticar a massa até que fique com 0,5 cm de espessura, cortar com uma forma de biscoito e colocar em um bandeja com papel vegetal para ir ao forno, que deve estar pré-aquecido a 180ºC. Os biscoitos devem ficar no forno durante 15 minutos ou até que fiquem dourados. 2. Panqueca de banana com farinha de amêndoas Ingredientes 95 gramas de farinha de amêndoas; 120 mL de leite de amêndoas; 3 ovos; 7,5 gramas de fermento; 1/3 de banana madura, amassada; 1 pitada de sol; 5 mL de óleo de coco ou manteiga derretida para untar a frigideira. Modo de preparo Misturar todos os ingredientes. Untar a frigideira e colocar em fogo médico. Em seguida, colocar um pouco da mistura na frigideira e deixar cozinhar em ambos os lados. Certamente a farinha de amêndoas é uma das preferidas nas receitas low carb, sendo mais utilizada até que a farinha de coco.Ela é pobre em carboidratos, porém repleta de nutrientes. E tem um sabor um mais adocicado que as outras farinhas. Tem ainda uma vantagem com relação à farinha de trigo, pois contribui com a redução do colesterol LDL e da resistência à insulina conforme atesta este estudo de 2014.Como ela não contém glúten, tem que ser evitada apenas por aquelas pessoas que têm alergia à oleaginosas e quem tem doença celíaca. Ela possui as gorduras: polinsaturada e monoinsaturada. Além de ser fonte de fibras, antioxidantes, magnésio, fósforo, cobre, manganês, proteínas, vitamina B2 além de vitamina E.Por ser rica em vitamina E, que atua como antioxidante em nosso corpo, ela evita danos causados pelos radicais livres. Com isto ela evita o envelhecimento precoce, além de diminuir o risco de câncer, Alzheimer e doenças cardíacas.Outro nutriente abundante na farinha de amêndoa é o magnésio. Ele está presente em vários processos em nosso corpo e fornece vários benefícios, como por exemplo o controle melhorado do açúcar em nosso sangue, resistência à insulina reduzida e pressão arterial mais baixa. Isto tudo foi demonstrado nesta pesquisa publicada pela Nutrients em 2015.É estimado que cerca de 25 a 38% das pessoas com diabetes tipo 2 sejam deficientes em magnésio. E uma dieta ou suplementação pode reduzir bastante o açúcar no sangue e melhorar a função da insulina. Esta pesquisa foi publicada em 2015 pelo World Journal of Diabetes.Farinha de amêndoas é melhor para o açúcar no sangue, pois ela é pobre em carboidratos e rica em gorduras e fibras. Por conta disto ela libera o açúcar lentamente no sangue. Já os alimentos feitos com trigo são ricos em carboidratos, mas são pobres em gordura e fibras. Isso acaba causando altos picos nos níveis de açúcar do sangue, seguidos de rápidas quedas, o que deixa você cansado, com fome e vontade de comer mais alimentos calóricos e ricos em açúcar.O processo para fazer a farinha de amêndoas consiste em branquear as amêndoas na água fervente e remover a sua pele (casca), após ela é triturada e peneirada até ficar com a consistência de uma farinha fina. Existe também uma farinha de amêndoas um pouco mais grossa que é feita moendo as amêndoas sem retirar a casca. Veja o passo-a-passo como fazer a farinha de amêndoas:Coloque 2 litros de água para ferver;Depois de fervida a água, apague o fogo e acrescente a quantidade de amêndoas que irá usar para fazer a farinha;Tampe a panela e deixe descansando por 15 minutos;Passados os 15 minutos, você conseguirá retirar a casca das amêndoas com muita facilidade, simplesmente apertando elas;Se quiser que elas fiquem sequinhas, leve-as ao forno em fogo baixo durante uns 10 minutos, ou seque ao sol;Retiradas as cascas, leve-as a um triturador ou liquidificador para triturá-las;Se preferir farinha fininha, use uma peneira para peneirá-las e triture novamente as mais grossas até atingir o ponto desejado;Após este processo a farinha estará pronta, note que ela não é fininha como a farinha branca;Se a suas amêndoas já estiverem sem casca, é só triturar e ela já estará pronta.A cada 28 g de farinha de amêndoas nós temos:Carboidratos: 5,6 g;Fibra alimentar: 3 g;Calorias: 163;Gordura: 14,2 g (9 g são monoinsaturados);Proteína: 6,1 gramas;Vitamina E: 6,9 g (35% do IDR);Cálcio: 60,5 mg (6% do IDR);Cobre: 0,3 mg (16% do IDR);Ferro: 1 mg (6% do IDR);Folato: 8,4 mcg (2% do IDR);Fósforo: 134 mg (13% do IDR);Potássio: 192 mg (5% do IDR);Magnésio: 77 mg (19% do IDR);Manganês: 0,6 mg (31% do IDR).Fonte: NutritiondataUma das vantagens de se usar esta farinha é que ela aumenta a saciedade, fazendo com que você sinta menos vontade de comer a toda hora. Farinha de Amêndoas (100g) Especialmente saborosa e muito leve, a Farinha de Amêndoa pode ser usada no preparo de massas de pães, bolos, muffins, panquecas, biscoitos e também para empanar carnes e vegetais. A farinha de amêndoa é naturalmente low-carb e pode substituir a farinha de trigo comum em diversas preparações. Nutritiva como a própria amêndoa, é fonte de gorduras monoinsaturadas e vitaminas E e B1, auxiliando na redução do colesterol e do risco de doenças cardíacas. Use a imaginação e faça muitas receitas! INGREDIENTES: Amêndoas moídas. INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Cada 15 Gramas (g) - 1 Colher de sopa DESCRIÇÃO QUANTIDADE % VALOR DIÁRIO* REFERÊNCIA* Valor energético 88 Kcal 4,0 2000 kcal - 8400 kj Carboidratos 3,2 g 1,0 300 gramas Proteínas 2,8 g 4,0 75 gramas Gorduras totais 7 g 13,0 55 gramas Gorduras saturadas 0,3 g 1,0 22 gramas Gorduras trans 0 g -- -- Fibra alimentar 0,1 g 0,0 25 gramas Sódio 0,1 g 0,0 2400 miligramas (*)% 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. ALERGÊNICOS: PODE CONTER TRAÇOS DE OLEAGINOSAS, AMENDOIM, SOJA, LEITE, GLÚTEN OU ALBUMINA, CONFORME RDC 26/2015. Nossos clientes falam por nós! 99% dos clientes recomendam nossos produtos Eu recomendo esse produto. Produto: Semente de Linhaça Dourada a Granel (100g) Eu recomendo esse produto. Produto excelente, gostei Produto: Chá do Amor Kit com 30 Sachês Plano B + Brinde 1 sachê * Embalagem Discreta Eu recomendo esse produto. São ótimos, atendimento e atenção com relação aos produtos são de ótima qualidade Produtos de alta qualidade Produto: Pasta de Amendoim Natural (470g) Eu recomendo esse produto. Produto: Suco De Babosa (Aloe Vera) 500ml - Sabor Limão - Olivos Eu recomendo esse produto. Ótimo produto cumpre o que promete! O produto é excelente, eu já comprei várias vezes, e recomendo! Produto: Chá do Amor Kit com 20 Saches Plano B * Embalagem Discreta " BRINDE 1 SACHE " Eu recomendo esse produto. Produto: Vitamina d3 synergy 60cap Puravida Eu recomendo esse produto. Produto: 1 Colágeno Sabor Cranberry Projeto 7 em 2 420g True Source Eu recomendo esse produto. Produto: True Creatina 100% Pura 300g True Source Eu recomendo esse produto. Bom preço e entrega rápida Produto: Super Ômega 3 TG 500mg 120 caps Essential Eu recomendo esse produto. Produto: Glutamina Premium 300g Puravida Farinha de amêndoa sem pele. ALÉRGICOS: CONTÉM AMÊNDOA. CONTÉM GLÚTEN. (TRAÇOS) Porção: 15g (*) Percentual de valores diários fornecidos pela porção As amêndoas são frutos secos altamente nutritivos, amplamente utilizados na culinária e na produção de produtos alimentícios. Elas são uma boa fonte de proteínas, fibras, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais.% VD (*)Calorias (valor energético)0 kcal0.00%Carboidratos líquidos0 g-Carboidratos0 g0.00%Proteínas0 g0.00%Gorduras totais0 g0.00%Gorduras saturadas0 g0.00%Fibra alimentar0 g0.00%Sódio0 mg0.00%(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.(**) O que são carboidratos líquidos? Carboidratos líquidos são aqueles que o corpo consegue digerir e, geralmente, não incluem as fibras. Descubra qual é a quantidade ideal de carboidratos líquidos que você deve consumir:Amêndoa tem algum benefício?As amêndoas têm vários benefícios para a saúde. Elas são ricas em antioxidantes, que podem ajudar a reduzir o risco de doenças crônicas como câncer, diabetes e doenças cardiovasculares. Além disso, elas são uma boa fonte de proteínas e fibras, o que ajuda a manter a saciedade por mais tempo e a controlar o apetite. As amêndoas também contêm vitamina E e minerais importantes como magnésio e cálcio, que ajudam a manter a saúde dos ossos.Por qual alimento eu posso substituir Amêndoa para uma alimentação mais saudável?As amêndoas são uma ótima opção para substituir lanches menos saudáveis, como salgadinhos e biscoitos. Elas podem ser consumidas sozinhas ou combinadas com outros alimentos, como frutas ou iogurte. Além disso, as amêndoas também podem ser utilizadas na preparação de receitas, substituindo ingredientes menos saudáveis, como farinha branca.Amêndoa possui alguma restrição?As amêndoas podem causar reações alérgicas em algumas pessoas. Por isso, é importante ter cuidado ao consumi-las e verificar se não há histórico de alergias na família. Além disso, é importante lembrar que as amêndoas são ricas em gorduras e calorias, por isso devem ser consumidas com moderação.Qual a melhor hora para consumir Amêndoa?As amêndoas podem ser consumidas em qualquer horário do dia, seja como lanche ou como parte de uma refeição. No entanto, é importante lembrar que elas são ricas em calorias, por isso é recomendado consumi-las em quantidades moderadas.Como posso variar Amêndoa na minha dieta?As amêndoas podem ser uma ótima opção para diversificar a dieta, já que podem ser consumidas de várias formas. Além disso, elas podem ser combinadas com outros alimentos para aumentar a variedade na dieta. No entanto, é importante lembrar que as amêndoas são ricas em calorias e gorduras, por isso devem ser consumidas com moderação. Nutrition Facts Serving Size 100 (100g) Calories628 % Daily Value * Total Fat 56g72% Saturated Fat --g--% Trans Fat --g Cholesterol --mg--% Sodium --mg--% Total Carbohydrate 4g1% Dietary Fiber --g--% Total Sugars 4g8% Includes --g Added Sugars--% Protein 2.1g4% Vitamin C --mg--% Vitamin D --mcg--% Iron --mg--% Calcium --mg--% Potassium --mg--% Phosphorus --mg--% *The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice. Settings Blood Sugar Index 0 Good This food is low in carbohydrates and sugar relative to the fiber, protein, and fat. It is a good choice for maintaining healthy blood sugar levels. PRAL score -- Inflammation Index 130 Amino Acid Score --% Potassium/Sodium -- Where do the calories come from? A donut chart showing which nutrients contribute to the caloric total. There are 628 calories in Farinha de Amendoas coming from 2% protein, 3% carbs, 95% fat, and 0% alcohol. What is this food made of? A pie chart showing the macro nutrient components for Farinha de Amendoas. This food consists of 37.9% water, 2.1% protein, 4% carbs, 56% fat, and 0% alcohol. -- = missing data %DV Weight100g Calories (kcal) 628 31% Fat 56g 72% Protein 2.1g 4% Carbohydrate 4g 1% Sugars 4g 8% Fiber --g -- % Cholesterol --mg --% Saturated Fats --g --% Net-Carbs --g Trans Fatty Acids --g -- = missing data %DV Weight100g Calcium --mg --% Iron, Fe --mg --% Potassium, K --mg --% Magnesium --mg --% Phosphorus, P --mg --% Sodium --mg --% Zinc, Zn --mg --% Copper, Cu --mg --% Manganese --mg --% Selenium, Se --mcg --% Fluoride, F --mcg --% Molybdenum --mcg Iodine, I --mcg Chlorine --mg Chromium --mcg -- = missing data %DV Weight100g Vitamin A, RAE --mcg --% Vitamin C --mg --% Thiamin (B1) --mg --% Riboflavin (B2) --mg --% Niacin (B3) --mg --% Vitamin B5 (PA) --mg --% Vitamin B6 --mg --% Biotin --mcg Folate (B9) --mcg --% Folic acid --mcg --% Food Folate --mcg --% Folate DFE --mcg --% Choline --mg --% Vitamin B12 --mcg --% Retinol --mcg Carotene, beta --mcg --% Carotene, alpha --mcg --% Cryptoxanthin, beta --mcg --% Vitamin A, IU --IU Lycopene --mcg Lut + Zeaxanthin --mcg Vitamin E --mg --% Vitamin D --mcg --% Vitamin D2 --mcg Vitamin D3 --mcg Vitamin D (IU) --IU --% Vitamin K --mcg --% Vitamin K1 --mcg Menaquinone-4 (K2) --mcg -- = missing data Weight100g Water 37.9g Ash --g Alcohol --g Caffeine --mg Theobromine --mg PRAL score -- -- = missing data %DV Weight100g Soluble Fiber --g Insoluble Fiber --g Added Sugar --g --% Sucrose --g Glucose (Dextrose) --g Fructose --g Lactose --g Maltose --g Galactose --g Starch --g Carbohydrate, other --g Total sugar alcohols --g -- = missing data %AI Weight100g Total Monounsaturated --g Total Polyunsaturated --g Omega 3s --g --% Omega 6s --g --% Omega 3 to Omega 6 Ratio -- Omega 6 to Omega 3 Ratio -- Omega 3 Fats alpha-Linolenic Acid (ALA) --g --% Eicosapentaenoic Acid (EPA) --g Docosapentaenoic Acid (DPA) --g Docosahexaenoic Acid (DHA) --g n-3-Eicosatrienoic Acid (20:3) --g Omega-6 Fats Linoleic Acid (18:2 n-6 cis cis) --g gamma-Linolenic Acid (GLA) --g cis-cis-n6-Eicosadienoic Acid --g Dihomo-gamma-linolenic acid (DGLA) --g Arachidonic acid (AA) --g Saturated Fats Butyric Acid (4:0) --g Caproic (6:0) --g Caprylic Acid (8:0) --g Capric Acid (10:0) --g Lauric Acid (12:0) --g Tridecanoic Acid (13:0) --g Myristic Acid (14:0) --g Pentadecanoic Acid (15:0) --g Palmitic Acid (16:0) --g Margaric Acid (17:0) --g Stearic Acid (18:0) --g Arachidic Acid (20:0) --g Behenic Acid (22:0) --g Lignoceric Acid (24:0) --g Monounsaturated Fats Myristoleic Acid (14:1) --g Pentadecenoic Acid (15:1) --g Palmitoleic Acid (16:1) --g cis-Palmitoleic Acid (16:1 cis) --g Heptadecenoic Acid (17:1) --g Oleic Acid (18:1) --g cis-Oleic Acid (18:1 cis) --g cis-Vaccenic acid --g Gadoleic Acid (20:1) --g Docosenoic Acid (22:1) --g cis-Docosenoic Acid (22:1 cis) --g Polyunsaturated Fats Octadecadienoic Acid (18:2) --g Conjugated Linoleic Acid (CLAs) --g i-Octadecadienoic Acid (18:2 mixed isomers) --g undifferentiated-Octadecatrienoic --g Octadecatrienoic Acid (mixed isomers) --g Parinaric Acid (18:4) --g Eicosatrienoic Acid (20:3) --g Eicosatetraenoic Acid 20:4 --g Heneicosapentaenoic Acid 21:5 --g 22:4 --g Trans Fats Trans-Polyenoic Fats --g Trans-Monoenoic Fats --g trans-Palmitoleic Acid (16:1 trans) --g trans-Oleic Acid (18:1 trans) --g trans-Docosenoic Acid (22:1 trans) --g trans-Octadecadienoic Acid (18:2 trans) --g trans-trans-Octadecadienoic Acid (18:2 trans trans) --g Phytosterols (Plant Sterols) Total Phytosterols --g Stigmasterol --g Campesterol --g Beta-sitosterol --g -- = missing data %RDI Weight100g Essential Amino Acids Histidine --mg --% Isoleucine --mg --% Leucine --mg --% Lysine --mg --% Methionine --mg --% Phenylalanine --mg --% Threonine --mg --% Tryptophan --mg --% Valine --mg --% Conditionally Essential Amino Acids Arginine --mg Cystine --mg --% Glycine --mg Proline --mg Tyrosine --mg --% Non-Essential Amino Acids Alanine --mg Aspartic acid --mg Betaine --mg Glutamic acid --mg Hydroxyproline --mg Serine --mg