



# TIPOS DE FARINHA

Valores por 100g



## TRIGO

Energia: 352 kcal  
Carboidratos: 75 g  
Fibras: 2,6 g  
Contém glúten



## TRIGO INTEGRAL

Energia: 320 kcal  
Carboidratos: 62 g  
Fibras: 10 g  
Contém glúten



## CENTEIO INTEGRAL

Energia: 328 kcal  
Carboidratos: 73 g  
Fibras: 15 g  
Contém glúten



## AVEIA

Energia: 370 kcal  
Carboidratos: 67 g  
Fibras: 10 g  
Pode conter glúten



## MILHO

Energia: 352 kcal  
Carboidratos: 79 g  
Fibras: 4,5 g  
Não contém glúten



## MANDIOCA

Energia: 349 kcal  
Carboidratos: 88 g  
Fibras: 6 g  
Não contém glúten



## AMÊNDOA

Energia: 630 kcal  
Carboidratos: 20 g  
Fibras: 9,3 g  
Não contém glúten



## ARROZ

Energia: 356 kcal  
Carboidratos: 80 g  
Fibras: 0 g  
Não contém glúten



## LINHAÇA

Energia: 440 kcal  
Carboidratos: 1,5 g  
Fibras: 27 g  
Não contém glúten



## GRÃO DE BICO

Energia: 320 kcal  
Carboidratos: 68 g  
Fibras: 17 g  
Não contém glúten