

**Detalhe alimento**

**Nome:** Lentilhas secas cozidas

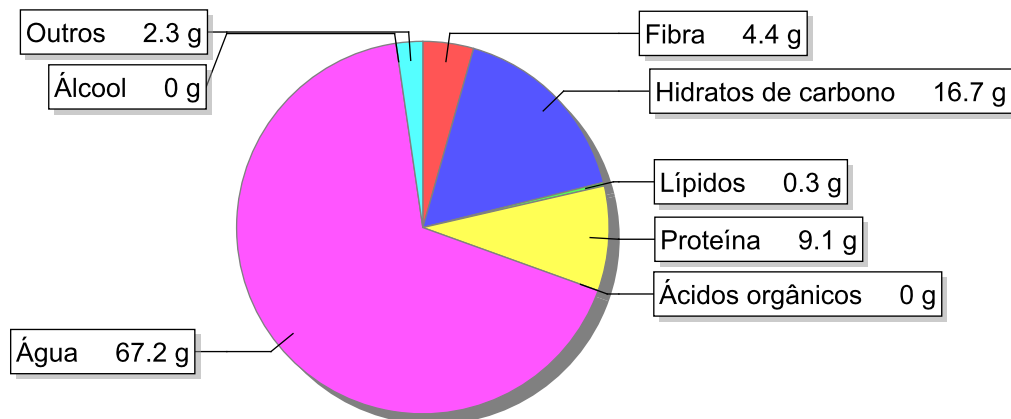
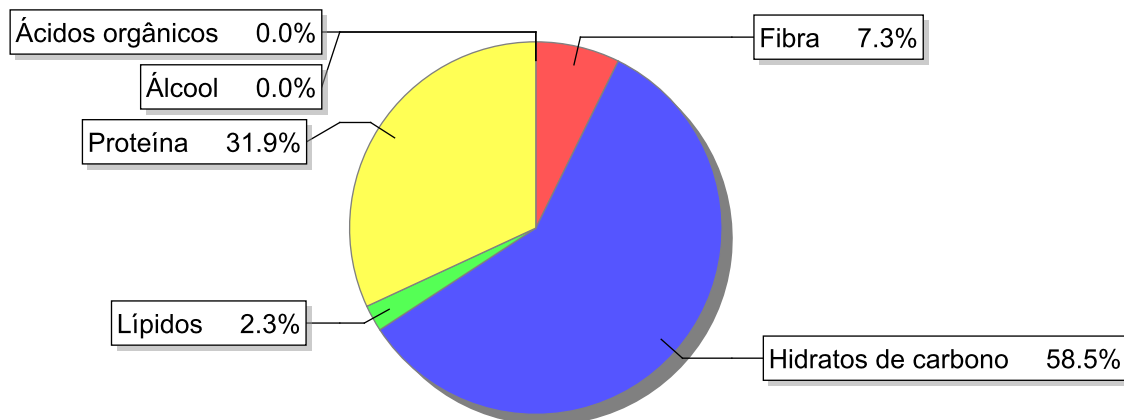
**Grupo:** Leguminosas Frescas e Secas e Derivados

**SubGrupo:** Leguminosas secas

**Parte Edível:** 100%

**Código:** IS538

**Código FoodEX2:**

**Composição [g/100g]****Distribuição energética****Valores por 100g de parte edível**

Nome	Valor	Unidade	Fonte
<b>Valor Energético</b>			
Energia	115	kcal	
Energia	485	kJ	
<b>Macroconstituintes</b>			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	
Ácido linoleico	0.1	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	18.3	g	
Açúcares	0.4	g	
Sacarose	0.4	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	1	g	
Amido	15.3	g	
Sal	0.4	g	
Fibra	4.4	g	
Proteína	9.1	g	
Álcool	0	g	
Água	67.2	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	4	µg	
Caroteno	22	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0	mg	
Tiamina	0.13	mg	
Riboflavina	0.07	mg	
Niacina	0.5	mg	
Equivalentes de niacina	1.7	mg	
Triptofano/60	1.2	mg	
Vitamina B6	0.24	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	25	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.90	g	
Sódio (Na)	160	mg	
Potássio (K)	280	mg	
Cálcio (Ca)	25	mg	
Fósforo (P)	110	mg	
Magnésio (Mg)	33	mg	
Ferro (Fe)	2.3	mg	
Zinco (Zn)	1.4	mg	

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências