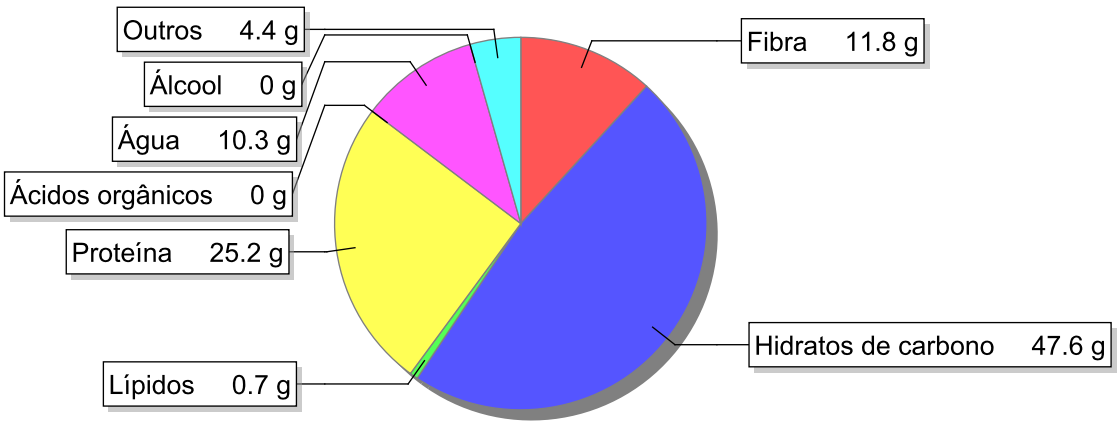


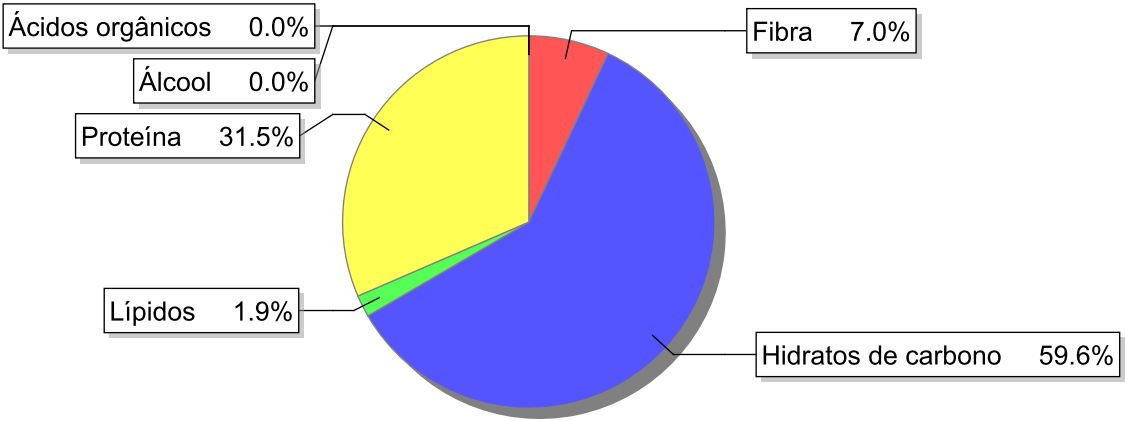
Detalhe alimento

Nome: Lentilhas secas cruas
Grupo: Leguminosas Frescas e Secas e Derivados
SubGrupo: Leguminosas secas
Parte Edível: 100%
Código: IS537
Código FoodEX2:

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	321	kcal	
Energia	1360	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.1	g	57
Ácidos gordos monoinsaturados	0.1	g	57
Ácidos gordos polinsaturados	0.3	g	57
Ácido linoleico	0.3	g	57

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	52.2	g	
Açúcares	1.2	g	
Sacarose	1.1	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	3.1	g	
Amido	43.3	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	11.8	g	
Proteína	25.2	g	57
Álcool	0	g	
Água	10.3	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	10	µg	
Caroteno	60	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0	mg	
Tiamina	0.43	mg	
Riboflavina	0.27	mg	
Niacina	1.9	mg	
Equivalentes de niacina	5.3	mg	
Triptofano/60	3.4	mg	
Vitamina B6	0.93	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	110	µg	
Minerais			
Cinza	2.40	g	
Sódio (Na)	12	mg	
Potássio (K)	940	mg	
Cálcio (Ca)	74	mg	
Fósforo (P)	360	mg	
Magnésio (Mg)	110	mg	
Ferro (Fe)	6.8	mg	57
Zinco (Zn)	3.9	mg	

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências	
Id_pt	Referências
57	PIABAD (1993) Programa do Instituto de Alimentação Becel para análise de dietas: programa profissional para computadores pessoais. Lisboa: IAB