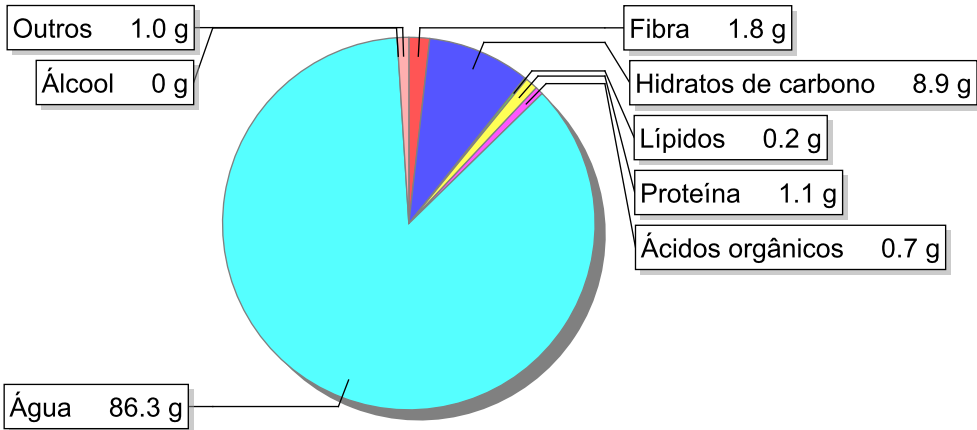


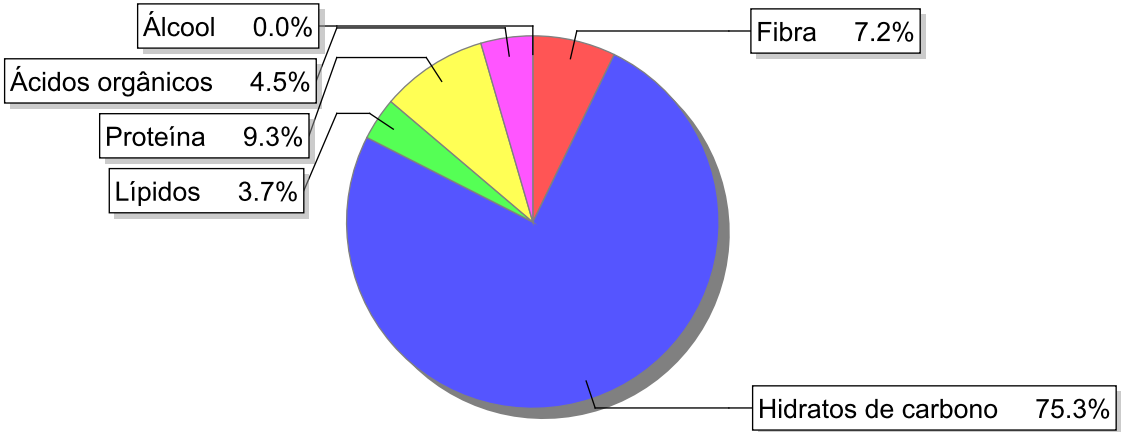
Detalhe alimento

Nome: Laranja (3 variedades)
Grupo: Frutos e Derivados
SubGrupo: Frutos frescos e derivados
Parte Edível: 69%
Código: IS658
Código FoodEX2: A01CR

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	48	kcal	
Energia	201	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	57
Ácido linoleico	0	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	9.1	g	
Açúcares	8.9	g	58
Sacarose	4.5	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	1.8	g	
Proteína	1.1	g	
Álcool	0	g	
Água	86.3	g	58
Ácidos orgânicos	0.7	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	20	µg	
Caroteno	120	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.24	mg	
Tiamina	0.09	mg	57
Riboflavina	0.05	mg	57
Niacina	0.7	mg	
Equivalentes de niacina	0.8	mg	
Triptofano/60	0.1	mg	
Vitamina B6	0.1	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	57	mg	
Folatos	31	µg	
Minerais			
Cinza	0.42	g	
Sódio (Na)	4	mg	57
Potássio (K)	160	mg	57
Cálcio (Ca)	35	mg	57
Fósforo (P)	19	mg	57
Magnésio (Mg)	11	mg	57
Ferro (Fe)	0.2	mg	57
Zinco (Zn)	0.1	mg	57

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
58	Gonçalves Ferreira, FA; Silva Graça, ME (1985) - Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses. Reimpressão da 2ª Edição de 1963. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Lisboa.