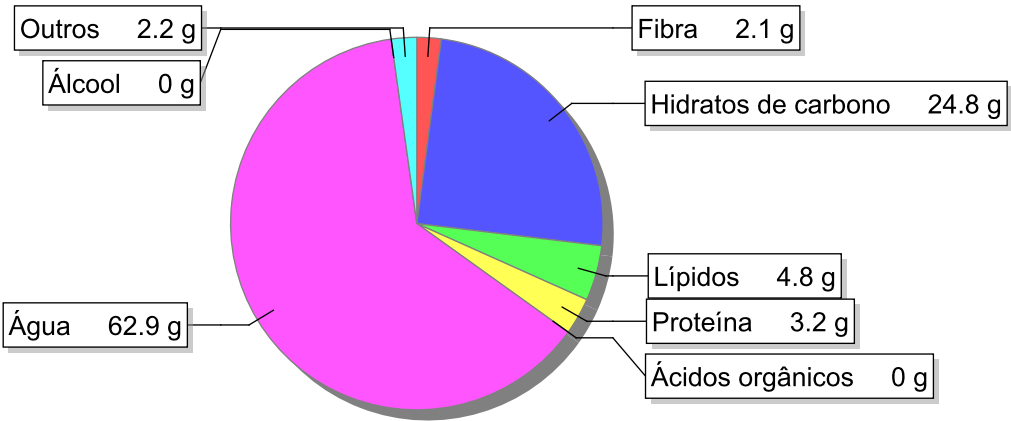


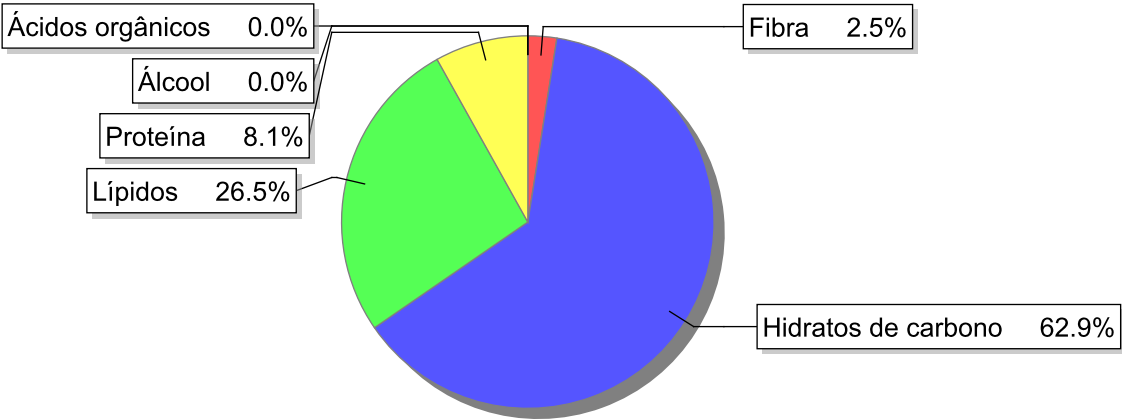
Detalhe alimento

Nome:	Batata assada no forno
Grupo:	Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas
SubGrupo:	Batatas
Parte Edível:	100%
Código:	IS587
Código FoodEX2:	A00ZT

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	159	kcal	
Energia	670	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	2.5	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.6	g	
Ácido linoleico	1.61	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0.0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1.6	g	
Sacarose	0.8	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	23.2	g	
Sal	1.4	g	
Fibra	2.1	g	
Proteína	3.2	g	
Álcool	0	g	
Água	62.9	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	1.82	mg	
Tiamina	0.23	mg	
Riboflavina	0.03	mg	
Niacina	1.7	mg	
Equivalentes de niacina	2.58	mg	
Triptofano/60	0.77	mg	
Vitamina B6	0.51	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	15.9	mg	
Folatos	35	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	2.25	g	
Sódio (Na)	540	mg	
Potássio (K)	580	mg	
Cálcio (Ca)	12	mg	
Fósforo (P)	54	mg	
Magnésio (Mg)	21	mg	
Ferro (Fe)	0.3	mg	
Zinco (Zn)	0.3	mg	

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama
µg	micrograma

Referências