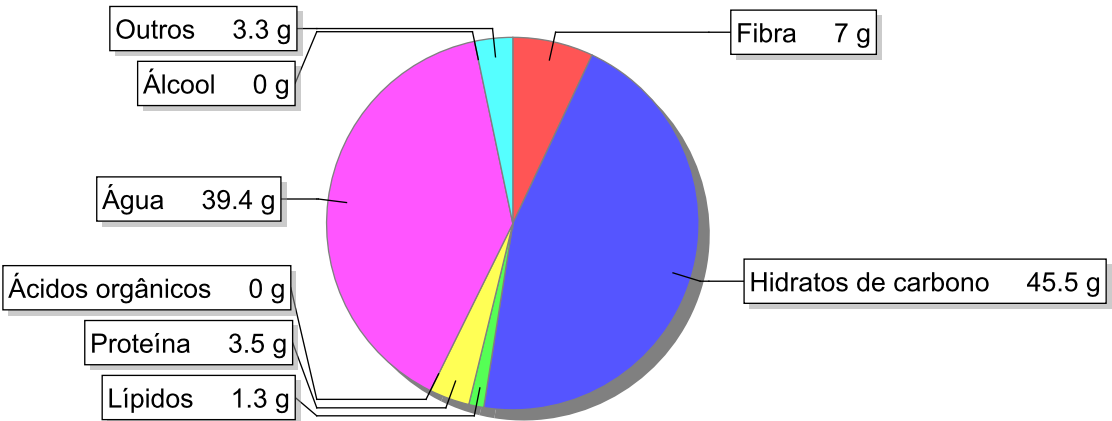


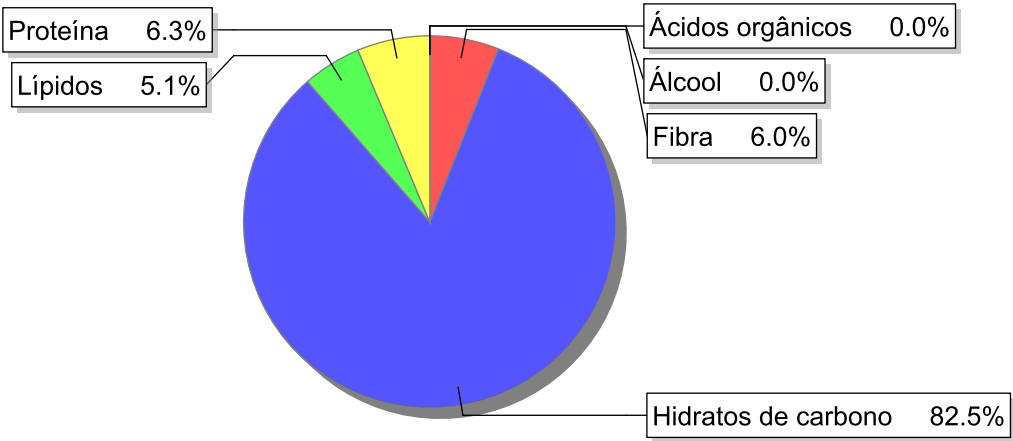
Detalhe alimento

**Nome:** Castanha assada com sal  
**Grupo:** Frutos e Derivados  
**SubGrupo:** Frutos gordos e amiláceos  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** IS706  
**Código FoodEX2:** A014J

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	222	kcal	
Energia	937	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.2	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.5	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.5	g	
Ácido linoleico	0.5	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	11.2	g	
Sacarose	11.2	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	34.3	g	
Sal	1.4	g	
Fibra	7	g	
Proteína	3.5	g	
Álcool	0	g	
Água	39.4	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	11	µg	
Caroteno	66	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	1.4	mg	
Tiamina	0.2	mg	
Riboflavina	0.14	mg	
Niacina	0.5	mg	
Equivalentes de niacina	1.2	mg	
Triptofano/60	0.7	mg	
Vitamina B6	0.3	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	46	mg	
Folatos	56	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	4.60	g	
Sódio (Na)	550	mg	
Potássio (K)	570	mg	
Cálcio (Ca)	23	mg	
Fósforo (P)	72	mg	
Magnésio (Mg)	48	mg	
Ferro (Fe)	0.9	mg	
Zinco (Zn)	0.6	mg	

## Legenda

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

Referências