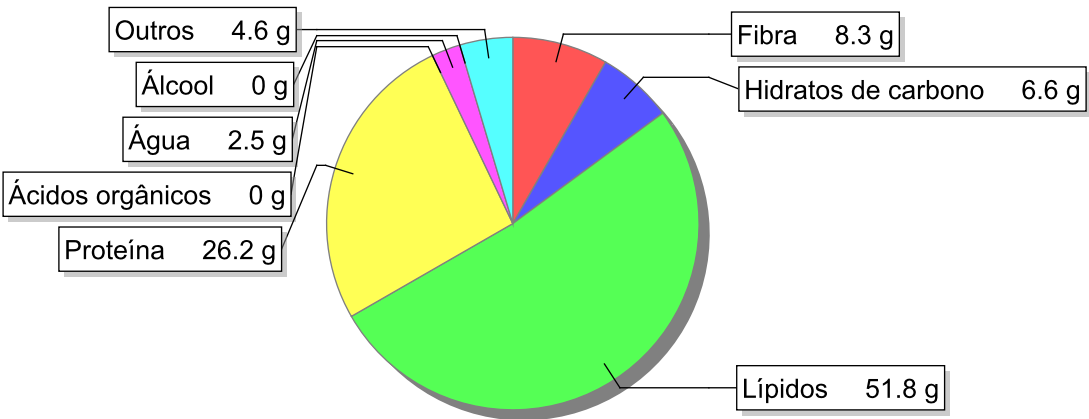


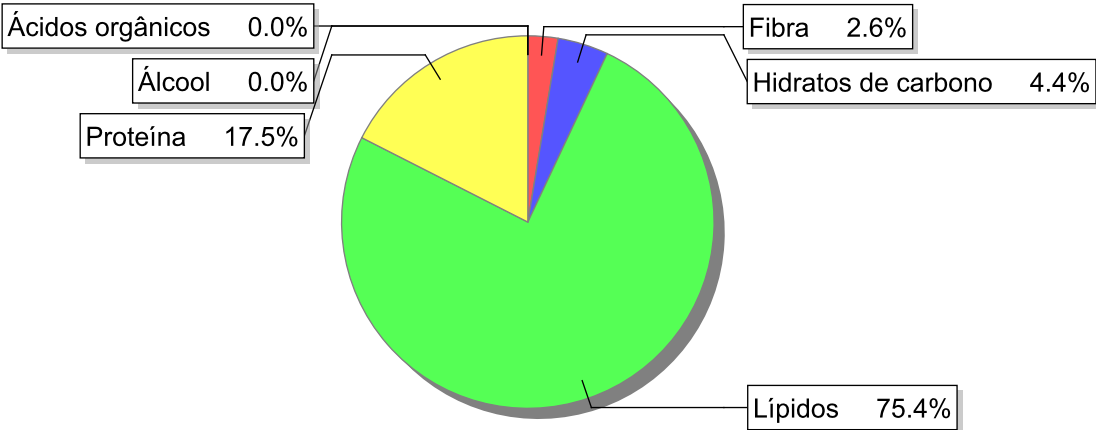
Detalhe alimento

Nome: Amendoim, miolo, torrado com sal
Grupo: Frutos e Derivados
SubGrupo: Frutos gordos e amiláceos
Parte Edível: 100%
Código: IS701
Código FoodEX2: A015H

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	614	kcal	
Energia	2540	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	9.2	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	23.7	g	
Ácidos gordos polinsaturados	16.1	g	
Ácido linoleico	15.5	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	3.6	g	
Sacarose	3.6	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	3	g	
Sal	1.1	g	
Fibra	8.3	g	
Proteína	26.2	g	
Álcool	0	g	
Água	2.5	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.66	mg	
Tiamina	0.22	mg	
Riboflavina	0.13	mg	
Niacina	14	mg	
Equivalentes de niacina	19	mg	
Triptofano/60	5.2	mg	
Vitamina B6	0.47	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	52	µg	
Minerais			
Cinza	3.60	g	
Sódio (Na)	420	mg	
Potássio (K)	820	mg	
Cálcio (Ca)	35	mg	
Fósforo (P)	360	mg	
Magnésio (Mg)	160	mg	
Ferro (Fe)	1.2	mg	
Zinco (Zn)	2.7	mg	

Legenda

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

Referências