

Detalhe alimento

Nome: Castanha pilada

Grupo: Frutos e Derivados

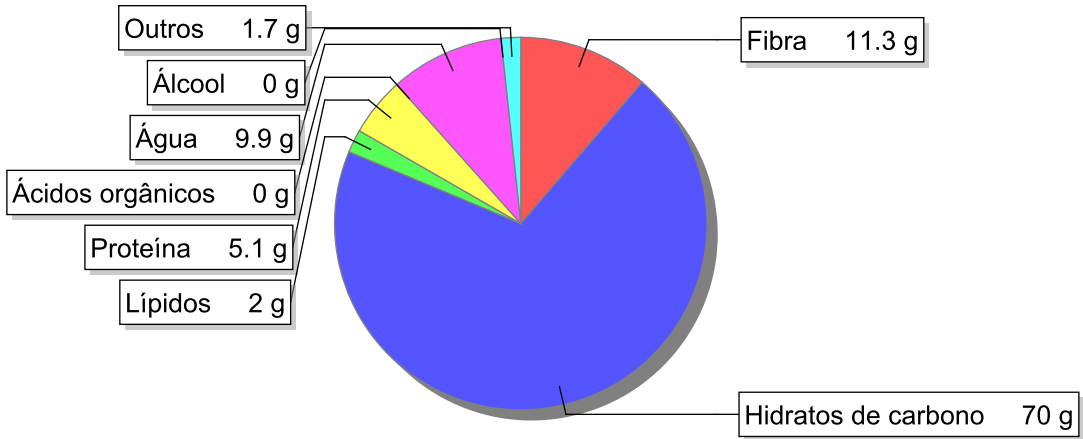
SubGrupo: Frutos gordos e amiláceos

Parte Edível: 100%

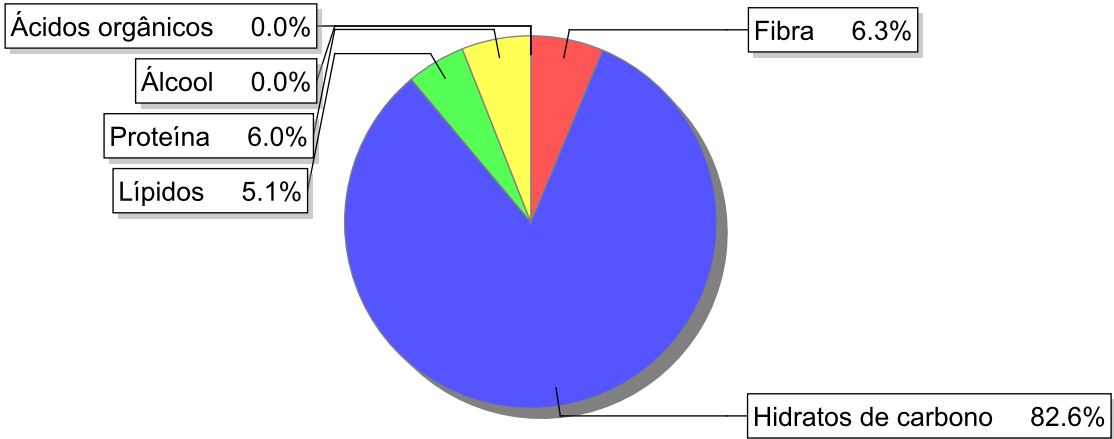
Código: IS707

Código FoodEX2: A0F0N

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	341	kcal	
Energia	1440	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.4	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.7	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.7	g	
Ácido linoleico	0.6	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	17.2	g	
Sacarose	17.2	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	52.8	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	11.3	g	
Proteína	5.1	g	
Álcool	0	g	
Água	9.9	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	2.2	mg	
Tiamina	0.3	mg	
Riboflavina	0.19	mg	
Niacina	0.8	mg	
Equivalentes de niacina	1.8	mg	
Triptofano/60	1	mg	
Vitamina B6	0.55	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	61	µg	
Minerais			
Cinza	2.05	g	
Sódio (Na)	17	mg	
Potássio (K)	930	mg	
Cálcio (Ca)	37	mg	
Fósforo (P)	120	mg	
Magnésio (Mg)	61	mg	
Ferro (Fe)	1.5	mg	
Zinco (Zn)	0.9	mg	

Legenda

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

Referências