

Detalhe alimento

**Nome:** Alcachofra cozida

**Grupo:** Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

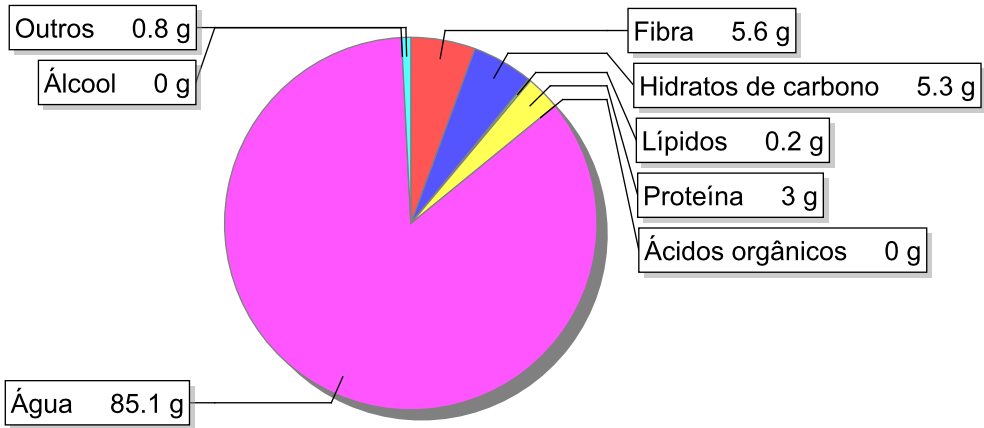
**SubGrupo:** Produtos hortícolas

**Parte Edível:** 100%

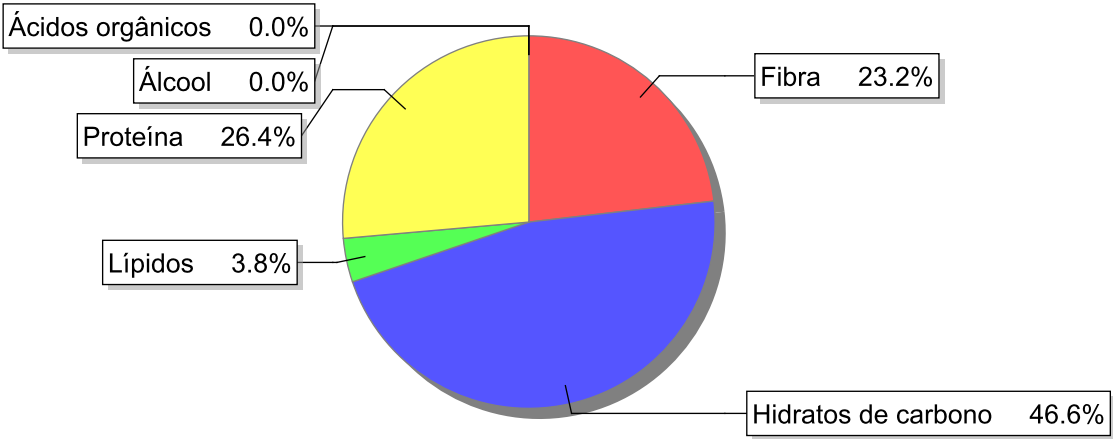
**Código:** IS583

**Código FoodEX2:** A00RS

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	46	kcal	
Energia	193	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	
Ácido linoleico	0.1	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	2.1	g	
Sacarose	0.1	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	3.2	g	
Sal	0.4	g	
Fibra	5.6	g	
Proteína	3	g	
Álcool	0	g	
Água	85.1	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	20	µg	
Caroteno	120	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.2	mg	
Tiamina	0.06	mg	
Riboflavina	0.02	mg	
Niacina	0.5	mg	
Equivalentes de niacina	1.1	mg	
Triptofano/60	0.6	mg	
Vitamina B6	0.09	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	6	mg	
Folatos	42	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.85	g	
Sódio (Na)	170	mg	
Potássio (K)	200	mg	
Cálcio (Ca)	42	mg	
Fósforo (P)	90	mg	
Magnésio (Mg)	33	mg	
Ferro (Fe)	0.8	mg	
Zinco (Zn)	0.5	mg	

## Legenda

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

Referências