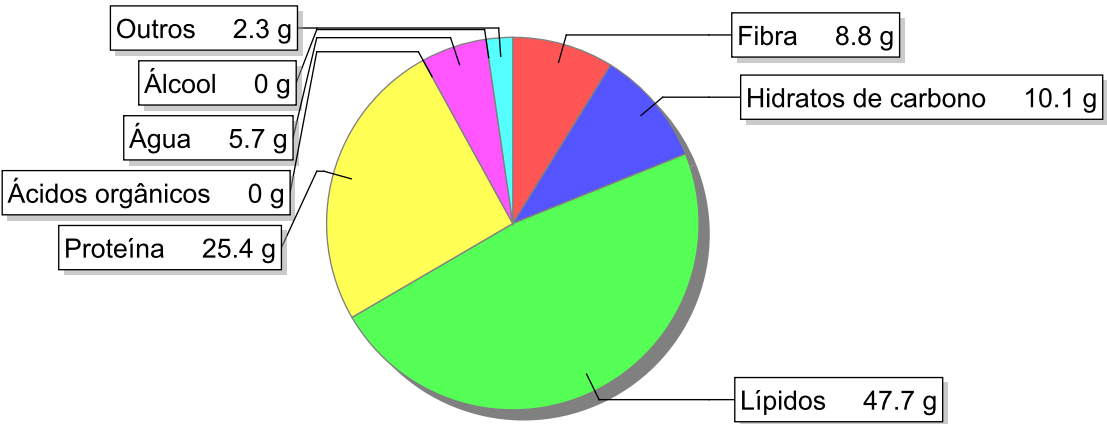


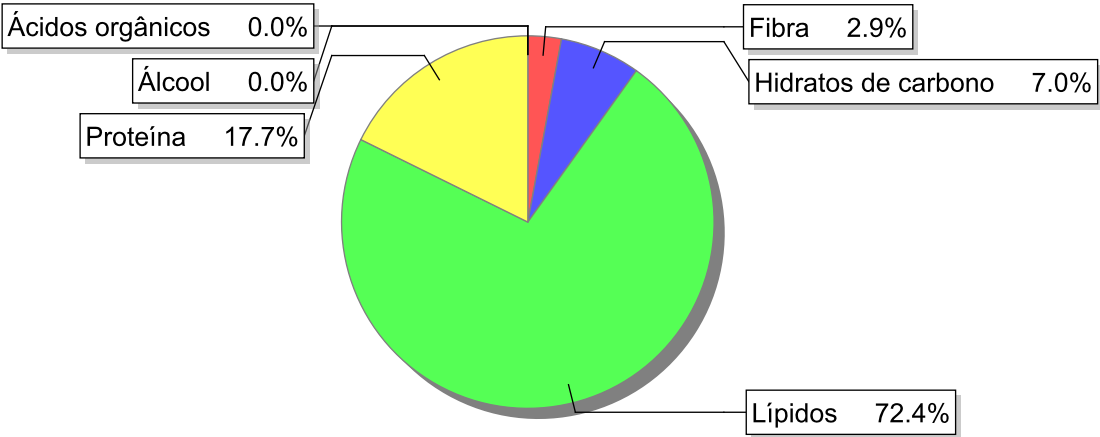
Detalhe alimento

Nome: Amendoim, miolo
Grupo: Frutos e Derivados
SubGrupo: Frutos gordos e amiláceos
Parte Edível: 100%
Código: IS699
Código FoodEX2: A015H

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	589	kcal	
Energia	2440	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	8.5	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	21.8	g	
Ácidos gordos polinsaturados	14.8	g	
Ácido linoleico	14.3	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	4.8	g	
Sacarose	4.8	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	5.3	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	8.8	g	
Proteína	25.4	g	
Álcool	0	g	
Água	5.7	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	9.9	mg	
Tiamina	0.9	mg	
Riboflavina	0.13	mg	
Niacina	15	mg	
Equivalentes de niacina	20	mg	
Triptofano/60	5.5	mg	
Vitamina B6	0.44	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	110	µg	
Minerais			
Cinza	2.60	g	
Sódio (Na)	7	mg	
Potássio (K)	680	mg	
Cálcio (Ca)	62	mg	
Fósforo (P)	380	mg	
Magnésio (Mg)	180	mg	
Ferro (Fe)	2.2	mg	
Zinco (Zn)	3.2	mg	

Legenda

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

Referências