

Detalhe alimento

Nome: Cereja, conserva em calda de açúcar

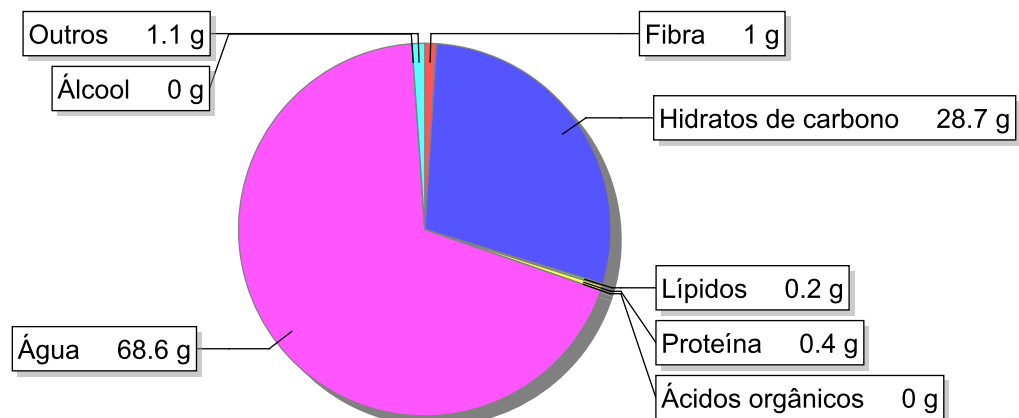
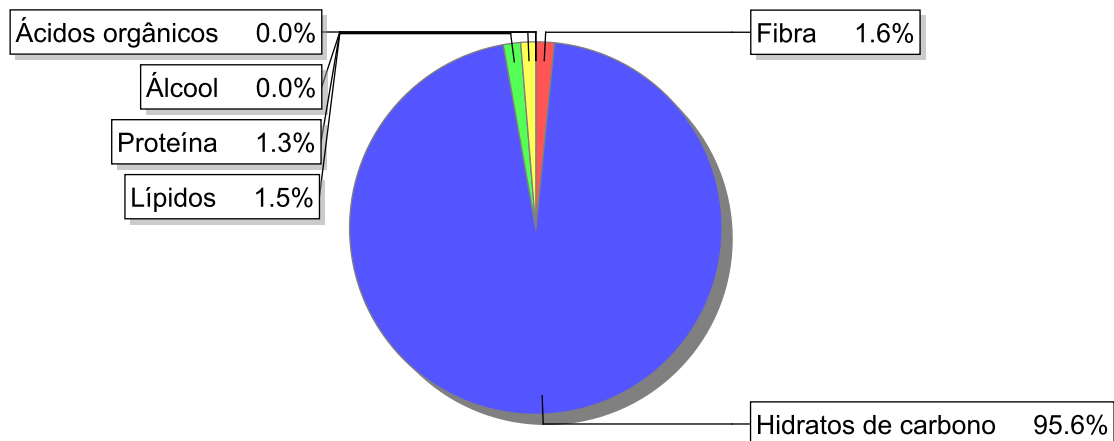
Grupo: Frutos e Derivados

SubGrupo: Frutos frescos e derivados

Parte Edível: 100%

Código: IS638

Código FoodEX2: A01NV

Composição [g/100g]**Distribuição energética****Valores por 100g de parte edível**

| Nome | Valor | Unidade | Fonte |
|-------------------------------|-------|---------|-------|
| Valor Energético | | | |
| Energia | 120 | kcal | |
| Energia | 510 | kJ | |
| Macroconstituintes | | | |
| Lípidos | | g | |
| Ácidos gordos saturados | 0 | g | |
| Ácidos gordos monoinsaturados | 0.1 | g | |
| Ácidos gordos polinsaturados | 0.1 | g | |
| Ácido linoleico | 0 | g | |

| Nome | Valor | Unidade | Fonte |
|--|-------|---------|-------|
| Ácidos gordos trans | 0 | g | |
| Hidratos de carbono | | g | |
| Açúcares | 28.7 | g | 58 |
| Sacarose | 3.3 | g | |
| Lactose | 0 | g | |
| Oligossacáridos | 0 | g | |
| Amido | 0 | g | |
| Sal | 0.0 | g | |
| Fibra | 1 | g | 58 |
| Proteína | 0.4 | g | 57 |
| Álcool | 0 | g | |
| Água | 68.6 | g | |
| Ácidos orgânicos | 0 | g | |
| Colesterol | 0 | mg | |
| Vitaminas | | | |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol) | 5 | µg | 57 |
| Caroteno | 32 | µg | 57 |
| Vitamina D | 0 | µg | |
| a-tocoferol | 0.05 | mg | |
| Tiamina | 0.02 | mg | |
| Riboflavina | 0.05 | mg | 57 |
| Niacina | 0.2 | mg | |
| Equivalentes de niacina | 0.3 | mg | |
| Triptofano/60 | 0.1 | mg | |
| Vitamina B6 | 0.01 | mg | |
| Vitamina B12 | 0 | µg | |
| Vitamina C | 2 | mg | 57 |
| Folatos | 1 | µg | |
| Minerais | | | |
| Cinza | 0.27 | g | |
| Sódio (Na) | 4 | mg | |
| Potássio (K) | 170 | mg | |
| Cálcio (Ca) | 16 | mg | 57 |
| Fósforo (P) | 12 | mg | 57 |
| Magnésio (Mg) | 10 | mg | |
| Ferro (Fe) | 0.2 | mg | 57 |
| Zinco (Zn) | 0.1 | mg | 57 |

Legenda

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

Referências

| Id_pt | Referências |
|-------|---|
| 57 | PIABAD (1993) Programa do Instituto de Alimentação Becel para análise de dietas: programa profissional para computadores pessoais. Lisboa: IAB |
| 58 | Gonçalves Ferreira, FA; Silva Graça, ME (1985) - Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses. Reimpressão da 2ª Edição de 1963. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Lisboa. |