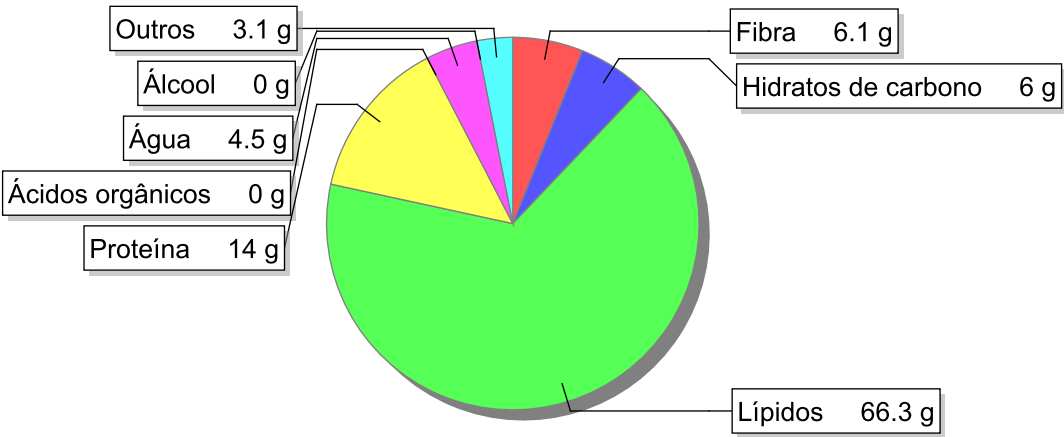


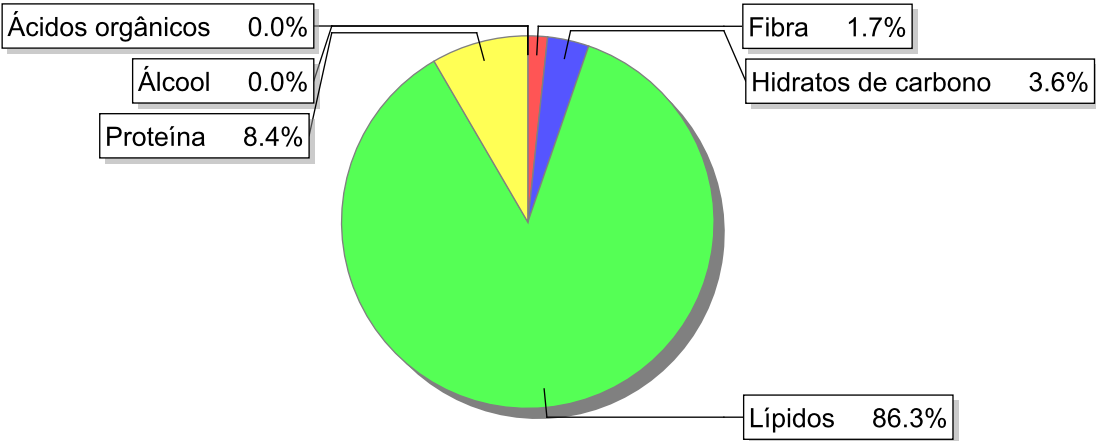
Detalhe alimento

**Nome:** Avelã, miolo  
**Grupo:** Frutos e Derivados  
**SubGrupo:** Frutos gordos e amiláceos  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** IS702  
**Código FoodEX2:** A014L

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	689	kcal	
Energia	2840	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	4.9	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	52.2	g	
Ácidos gordos polinsaturados	6.2	g	
Ácido linoleico	6.1	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	3.9	g	
Sacarose	3.9	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	2.1	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	6.1	g	57
Proteína	14	g	57
Álcool	0	g	57
Água	4.5	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	57
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	57
a-tocoferol	25	mg	
Tiamina	0.3	mg	57
Riboflavina	0.16	mg	
Niacina	1.8	mg	
Equivalentes de niacina	5.2	mg	
Triptofano/60	3.4	mg	
Vitamina B6	0.59	mg	
Vitamina B12	0	µg	57
Vitamina C	0	mg	57
Folatos	73	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	2.45	g	
Sódio (Na)	2	mg	57
Potássio (K)	730	mg	
Cálcio (Ca)	250	mg	57
Fósforo (P)	270	mg	57
Magnésio (Mg)	160	mg	
Ferro (Fe)	3	mg	57
Zinco (Zn)	2	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