

Detalhe alimento

Nome: Beterraba (raiz) cozida sem sal

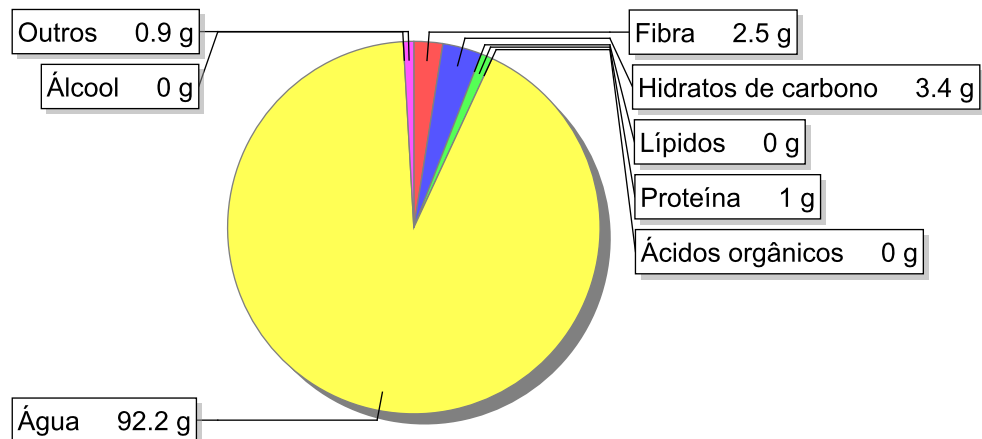
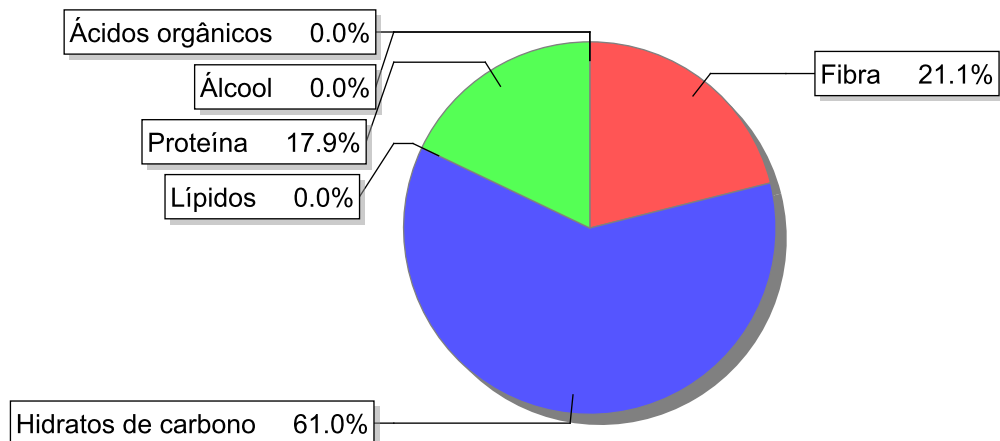
Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

SubGrupo: Produtos hortícolas

Parte Edível: 100%

Código: IS596

Código FoodEX2: A00QG

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

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	23	kcal	
Energia	95	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0	g	
Ácido linoleico	0	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	3.4	g	
Sacarose	3	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.1	g	
Fibra	2.5	g	
Proteína	1	g	
Álcool	0	g	
Água	92.2	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	20	µg	
Caroteno	14	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0	mg	
Tiamina	0.03	mg	
Riboflavina	0.02	mg	
Niacina	0.2	mg	
Equivalentes de niacina	0.4	mg	
Triptofano/60	0.2	mg	
Vitamina B6	0.03	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	12	mg	
Folatos	67	µg	
Minerais			
Cinza	0.51	g	
Sódio (Na)	57	mg	
Potássio (K)	290	mg	
Cálcio (Ca)	16	mg	
Fósforo (P)	25	mg	
Magnésio (Mg)	16	mg	
Ferro (Fe)	0.7	mg	
Zinco (Zn)	0.4	mg	

Legenda

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

Referências