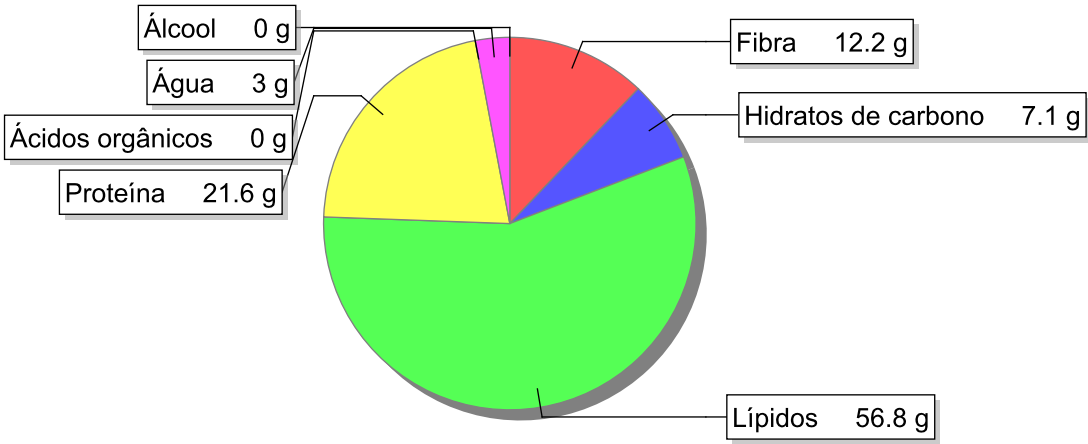


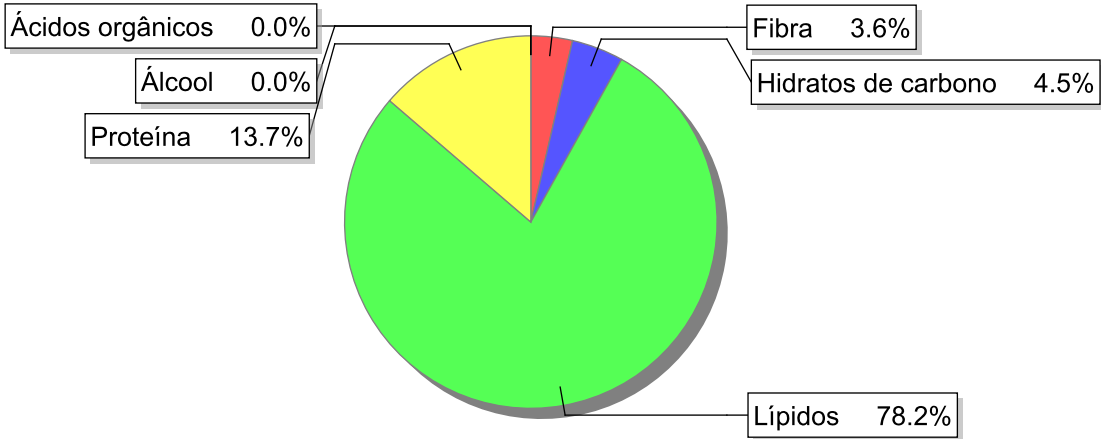
Detalhe alimento

**Nome:** Amêndoa, miolo, torrada, sem pele  
**Grupo:** Frutos e Derivados  
**SubGrupo:** Frutos gordos e amiláceos  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** IS698  
**Código FoodEX2:** A014F

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	650	kcal	
Energia	2690	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	4.7	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	35.1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	14.5	g	
Ácido linoleico	14.1	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	5	g	
Sacarose	5	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	2.1	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	12.2	g	
Proteína	21.6	g	57
Álcool	0	g	57
Água	3	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	57
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	57
Caroteno	0	µg	57
Vitamina D	0	µg	57
a-tocoferol	25	mg	
Tiamina	0.13	mg	
Riboflavina	0.57	mg	
Niacina	2.1	mg	
Equivalentes de niacina	5.6	mg	
Triptofano/60	3.5	mg	
Vitamina B6	0.09	mg	
Vitamina B12	0	µg	57
Vitamina C	0	mg	57
Folatos	37	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	3.00	g	
Sódio (Na)	6	mg	
Potássio (K)	870	mg	
Cálcio (Ca)	270	mg	
Fósforo (P)	410	mg	
Magnésio (Mg)	260	mg	
Ferro (Fe)	4.1	mg	
Zinco (Zn)	3.2	mg	

## 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