

Detalhe alimento

Nome: Brócolos cozidos

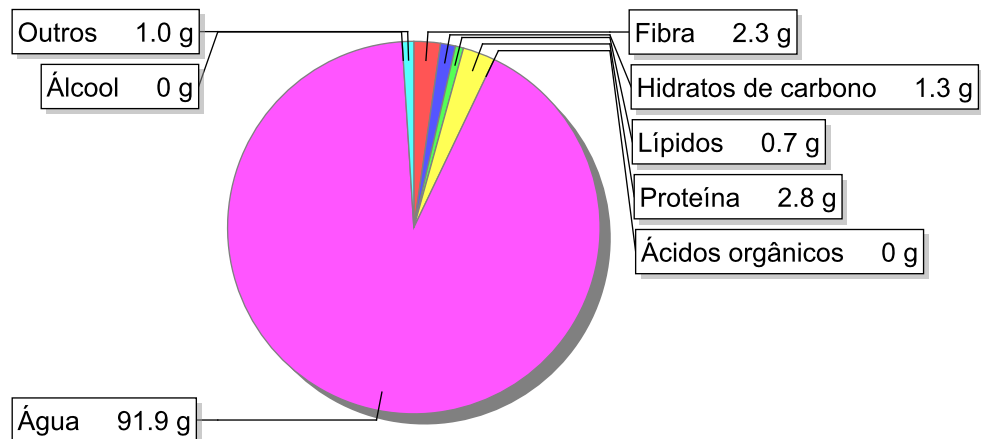
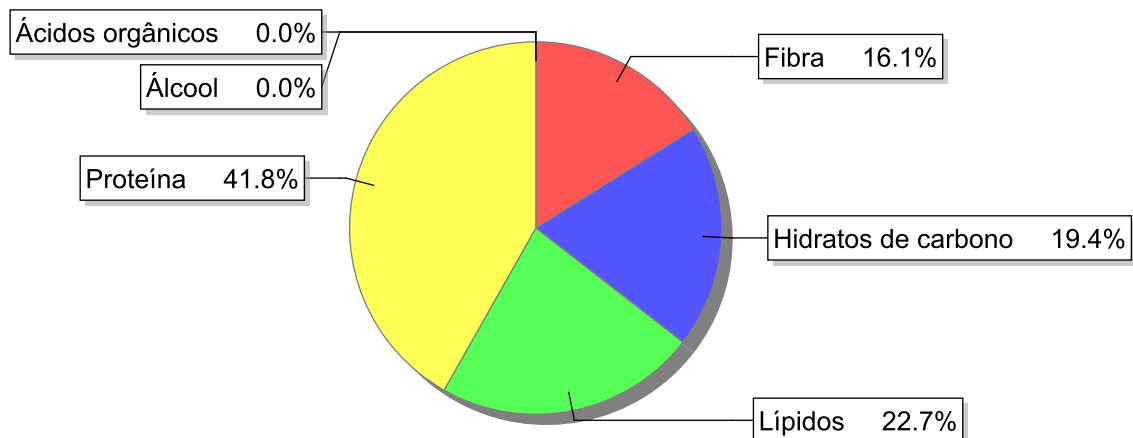
Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

SubGrupo: Produtos hortícolas

Parte Edível: 100%

Código: IS551

Código FoodEX2: A00FN

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

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	27	kcal	
Energia	114	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.1	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.3	g	
Ácido linoleico	0.1	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1	g	
Sacarose	0.1	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.2	g	
Amido	0.1	g	
Sal	0.3	g	
Fibra	2.3	g	
Proteína	2.8	g	
Álcool	0	g	
Água	91.9	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	114	µg	
Caroteno	687	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	1.1	mg	
Tiamina	0.06	mg	
Riboflavina	0.04	mg	
Niacina	0.6	mg	
Equivalentes de niacina	1.1	mg	
Triptofano/60	0.5	mg	
Vitamina B6	0.09	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	18	mg	
Folatos	47	µg	
Minerais			
Cinza	0.97	g	
Sódio (Na)	100	mg	
Potássio (K)	240	mg	
Cálcio (Ca)	56	mg	
Fósforo (P)	39	mg	
Magnésio (Mg)	12	mg	
Ferro (Fe)	1	mg	
Zinco (Zn)	0.5	mg	

Legenda

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

Referências