

Detalhe alimento

Nome: Batata assada com pele, sem sal (só a polpa)

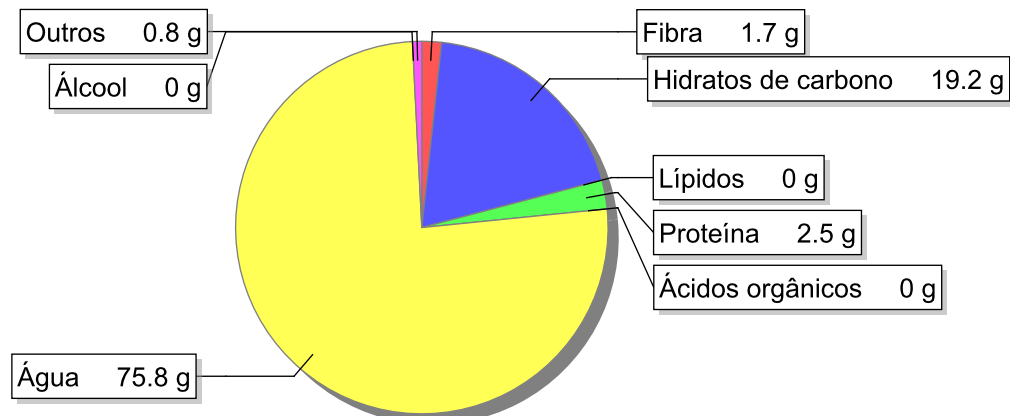
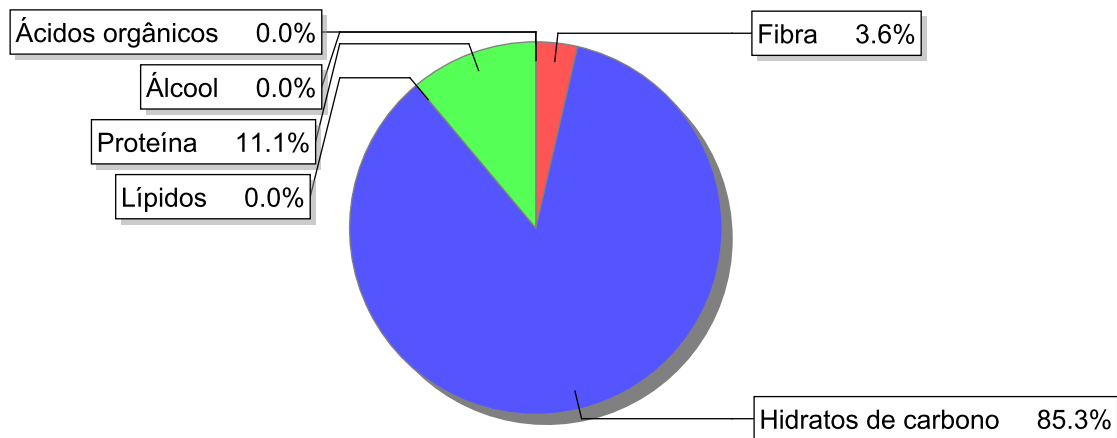
Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

SubGrupo: Batatas

Parte Edível: 100%

Código: IS588

Código FoodEX2: A00ZT

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

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	90	kcal	
Energia	383	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	1.2	g	
Sacarose	0.6	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	18	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	1.7	g	
Proteína	2.5	g	
Álcool	0	g	
Água	75.8	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.1	mg	
Tiamina	0.19	mg	
Riboflavina	0.02	mg	
Niacina	1.4	mg	
Equivalentes de niacina	1.8	mg	
Triptofano/60	0.4	mg	
Vitamina B6	0.37	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	13	mg	
Folatos	28	µg	
Minerais			
Cinza	0.80	g	
Sódio (Na)	9	mg	
Potássio (K)	480	mg	
Cálcio (Ca)	9	mg	
Fósforo (P)	44	mg	
Magnésio (Mg)	14	mg	
Ferro (Fe)	0.2	mg	
Zinco (Zn)	0.2	mg	

Legenda

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

Referências