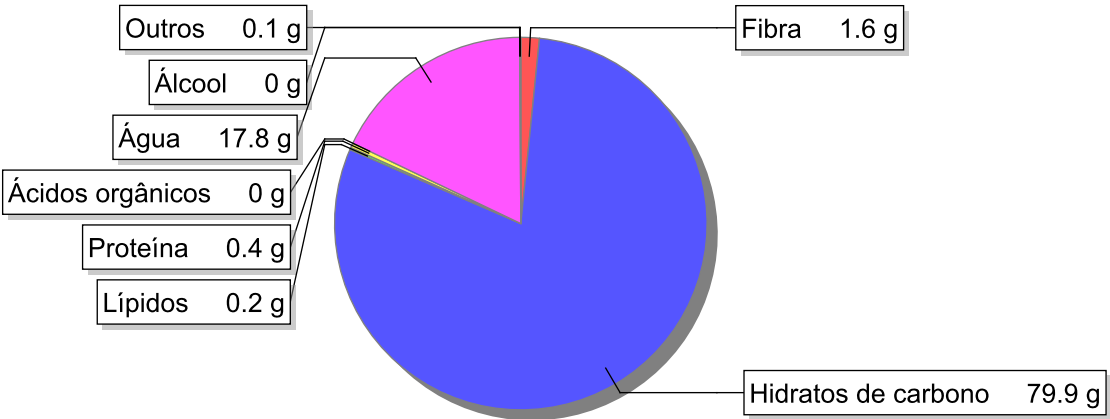


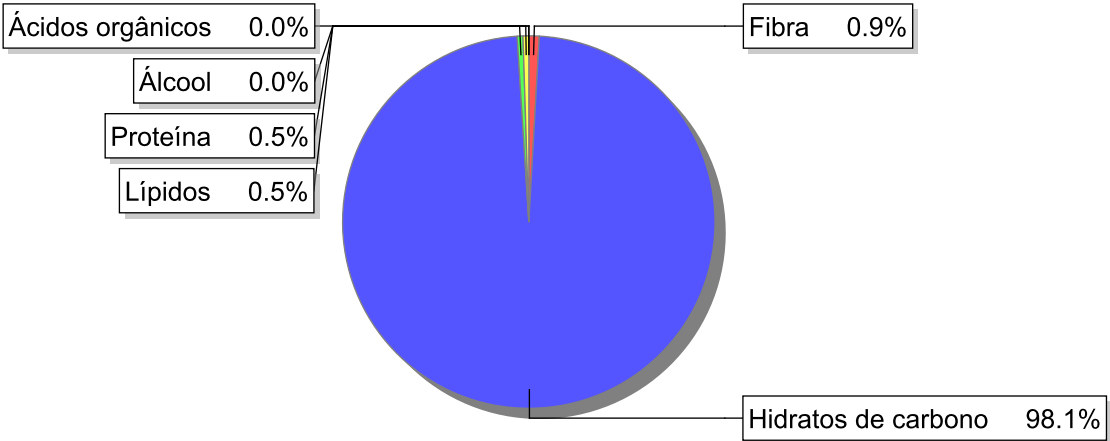
Detalhe alimento

Nome: Cereja, cristalizada
Grupo: Frutos e Derivados
SubGrupo: Frutos frescos e derivados
Parte Edível: 100%
Código: IS641
Código FoodEX2: A01PT

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	326	kcal	
Energia	1390	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	
Ácido linoleico	0.1	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	79.9	g	
Sacarose	50.9	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.1	g	
Fibra	1.6	g	
Proteína	0.4	g	57
Álcool	0	g	
Água	17.8	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	7	µg	
Caroteno	39	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0	mg	
Tiamina	0	mg	
Riboflavina	0	mg	
Niacina	0	mg	
Equivalentes de niacina	0	mg	
Triptofano/60	0	mg	
Vitamina B6	0	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	0	µg	
Minerais			
Cinza	0.41	g	
Sódio (Na)	27	mg	
Potássio (K)	24	mg	
Cálcio (Ca)	38	mg	57
Fósforo (P)	8	mg	57
Magnésio (Mg)	0.1	mg	
Ferro (Fe)	1.8	mg	
Zinco (Zn)	0.1	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