

Detalhe alimento

Nome: Chicória crua

Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

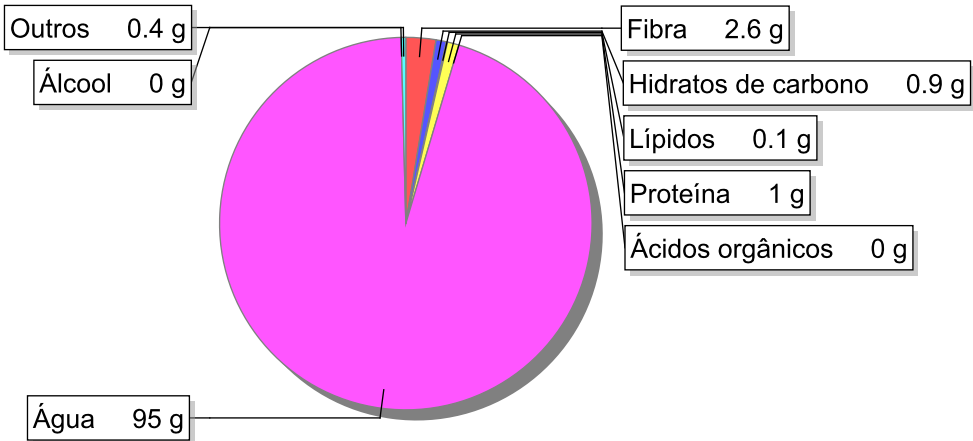
SubGrupo: Produtos hortícolas

Parte Edível: 51%

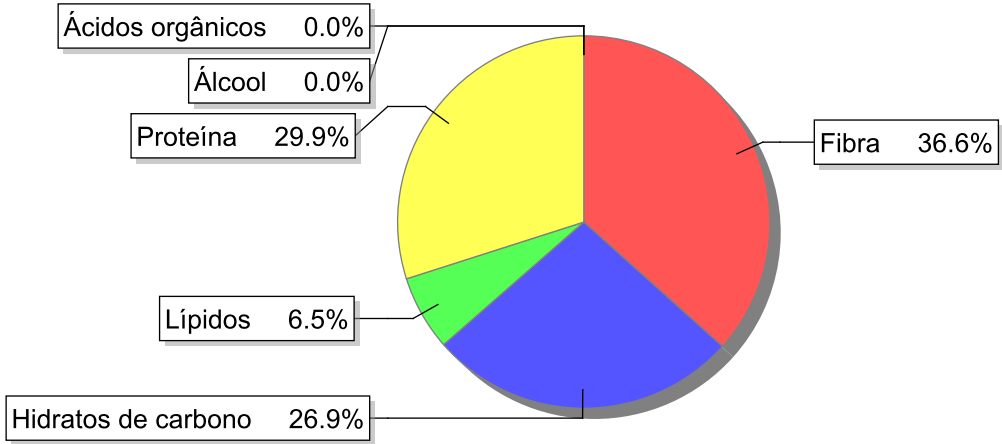
Código: IS602

Código FoodEX2: A00LE

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	14	kcal	
Energia	57	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	57
Ácido linoleico	0	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.9	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	2.6	g	
Proteína	1	g	57
Álcool	0	g	
Água	95	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	20	µg	
Caroteno	120	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0	mg	
Tiamina	0.06	mg	
Riboflavina	0.09	mg	
Niacina	0.3	mg	
Equivalentes de niacina	0.4	mg	
Triptofano/60	0.1	mg	
Vitamina B6	0.05	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	2	mg	57
Folatos	14	µg	
Minerais			
Cinza	0.37	g	
Sódio (Na)	4	mg	57
Potássio (K)	170	mg	
Cálcio (Ca)	30	mg	
Fósforo (P)	23	mg	57
Magnésio (Mg)	6	mg	57
Ferro (Fe)	0.3	mg	57
Zinco (Zn)	0.1	mg	57

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