

**Detalhe alimento**

**Nome:** Batata doce crua

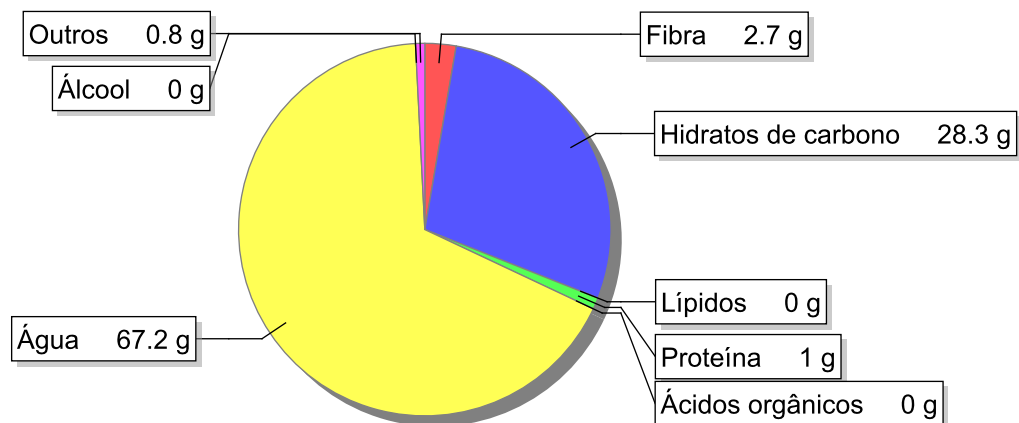
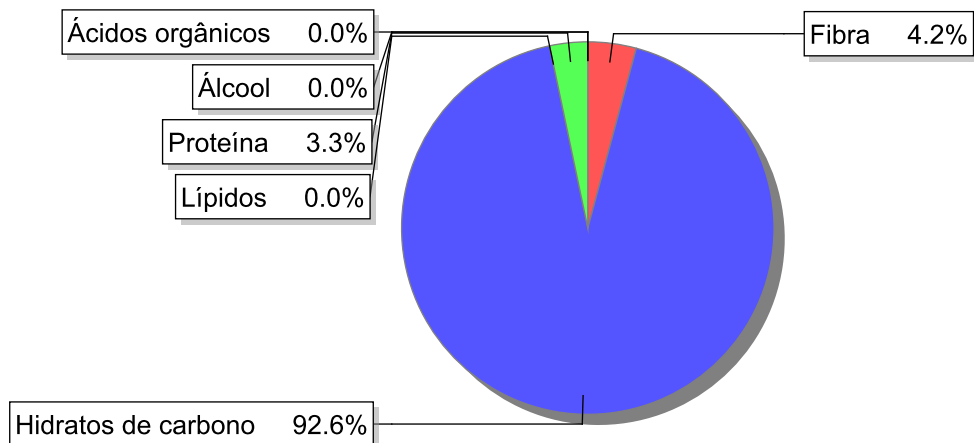
**Grupo:** Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

**SubGrupo:** Batatas

**Parte Edível:** 77%

**Código:** IS593

**Código FoodEX2:** A010C

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

Nome	Valor	Unidade	Fonte
<b>Valor Energético</b>			
Energia	123	kcal	
Energia	520	kJ	
<b>Macroconstituintes</b>			
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	7.9	g	
Sacarose	6	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	20.4	g	
Sal	0.1	g	
Fibra	2.7	g	
Proteína	1	g	57
Álcool	0	g	
Água	67.2	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	650	µg	
Caroteno	3900	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	4.6	mg	
Tiamina	0.17	mg	
Riboflavina	0	mg	
Niacina	0.5	mg	
Equivalentes de niacina	0.8	mg	
Triptofano/60	0.3	mg	
Vitamina B6	0.09	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	25	mg	
Folatos	17	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.67	g	
Sódio (Na)	21	mg	57
Potássio (K)	350	mg	57
Cálcio (Ca)	24	mg	
Fósforo (P)	32	mg	57
Magnésio (Mg)	14	mg	57
Ferro (Fe)	0.4	mg	57
Zinco (Zn)	0.3	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