

Detalhe alimento

Nome: Carambola

Grupo: Frutos e Derivados

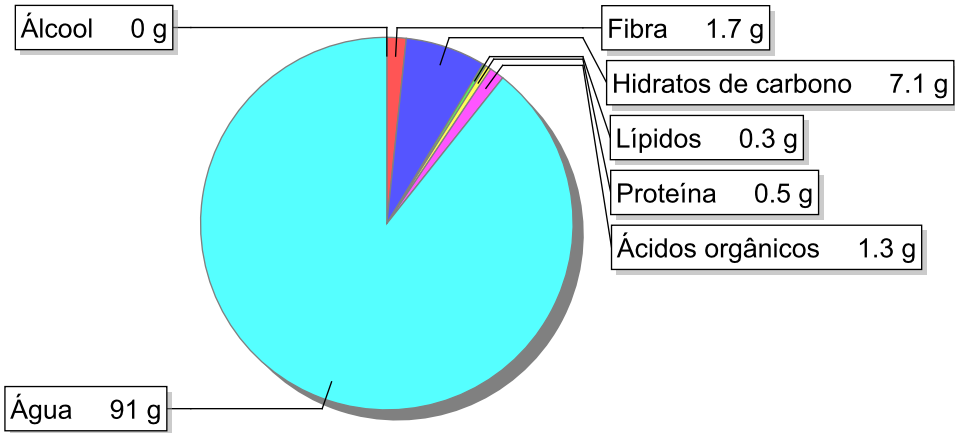
SubGrupo: Frutos frescos e derivados

Parte Edível: 95%

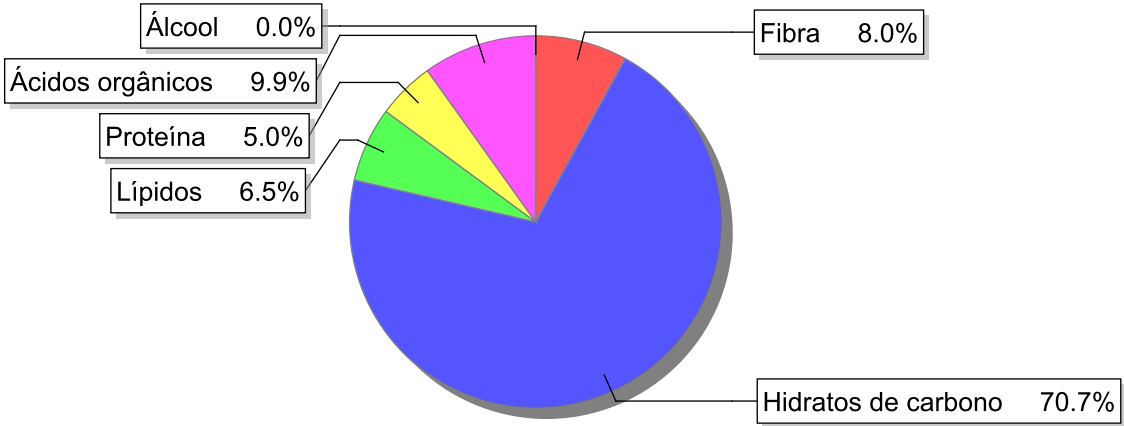
Código: IS623

Código FoodEX2: A01HM

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	40	kcal	
Energia	171	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	6.9	g	
Sacarose	0.8	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0.2	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	1.7	g	
Proteína	0.5	g	
Álcool	0	g	
Água	91	g	
Ácidos orgânicos	1.3	g	
Colesterol	0	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	8	µg	
Caroteno	49	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0	mg	
Tiamina	0.03	mg	
Riboflavina	0.03	mg	
Niacina	0.4	mg	
Equivalentes de niacina	0.5	mg	
Triptofano/60	0.1	mg	
Vitamina B6	0	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	27	mg	
Folatos	0	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.40	g	
Sódio (Na)	3	mg	
Potássio (K)	150	mg	
Cálcio (Ca)	5	mg	
Fósforo (P)	15	mg	
Magnésio (Mg)	7	mg	
Ferro (Fe)	0.6	mg	
Zinco (Zn)	0.1	mg	

## Legenda

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

Referências