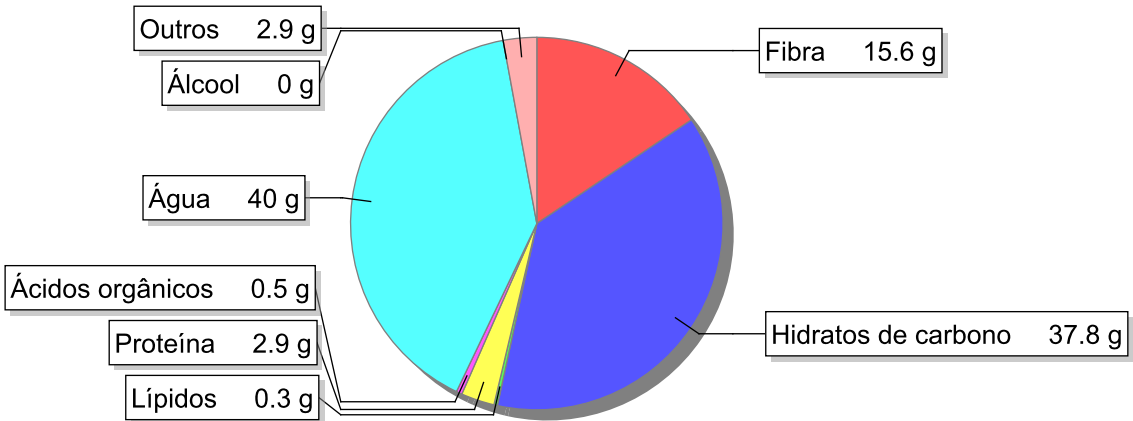


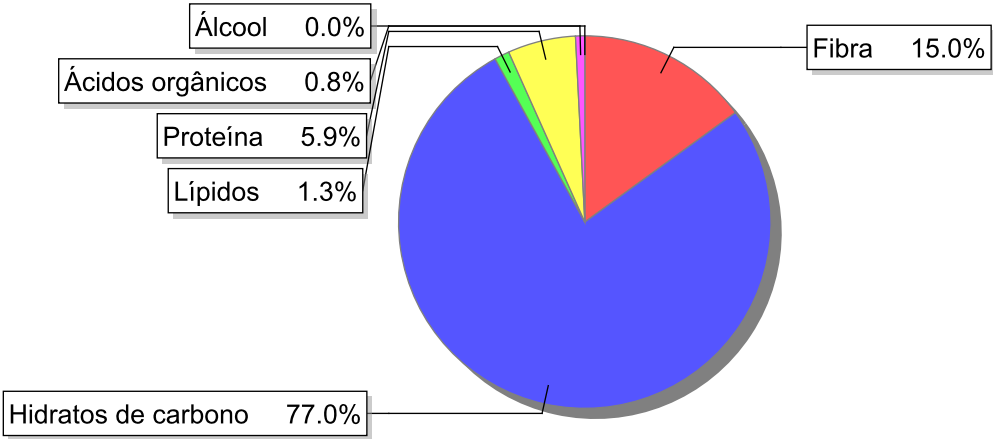
Detalhe alimento

Nome: Ameixa seca
Grupo: Frutos e Derivados
SubGrupo: Frutos frescos e derivados
Parte Edível: 82%
Código: IS631
Código FoodEX2: A01MB

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	198	kcal	
Energia	834	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.2	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	
Ácido linoleico	0	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	37.8	g	
Sacarose	0.6	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	15.6	g	57
Proteína	2.9	g	57
Álcool	0	g	
Água	40	g	
Ácidos orgânicos	0.5	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	119	µg	57
Caroteno	715	µg	57
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	2.3	mg	
Tiamina	0.04	mg	57
Riboflavina	0.08	mg	57
Niacina	1	mg	
Equivalentes de niacina	1.2	mg	
Triptofano/60	0.2	mg	
Vitamina B6	0.13	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	1	mg	57
Folatos	4	µg	
Minerais			
Cinza	2.10	g	
Sódio (Na)	12	mg	57
Potássio (K)	830	mg	57
Cálcio (Ca)	38	mg	57
Fósforo (P)	68	mg	57
Magnésio (Mg)	26	mg	57
Ferro (Fe)	3	mg	
Zinco (Zn)	0.6	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