

Detalhe alimento

Nome: Alcachofra crua

Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

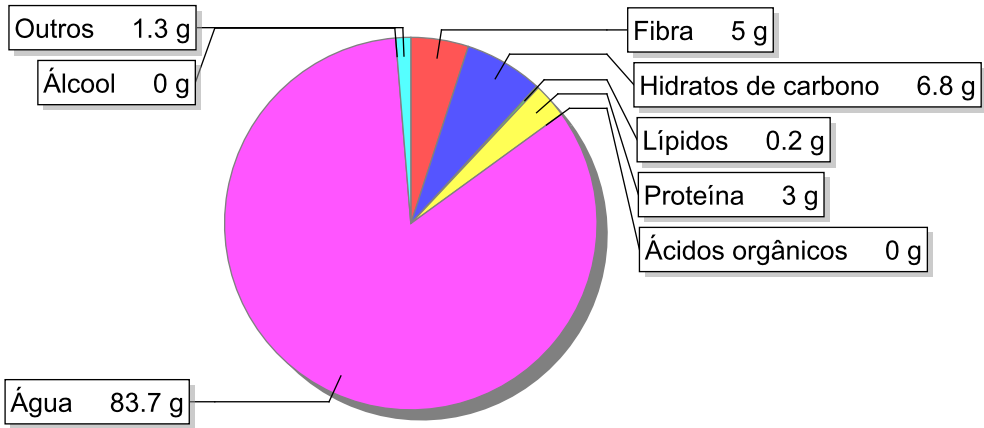
SubGrupo: Produtos hortícolas

Parte Edível: 80%

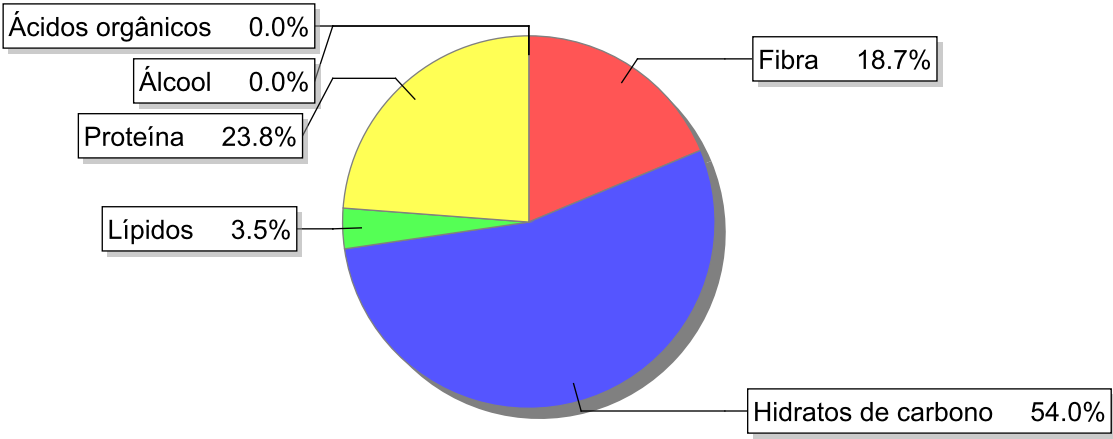
Código: IS582

Código FoodEX2: A00RS

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	51	kcal	
Energia	214	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0	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	2.7	g	
Sacarose	0.2	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	4.1	g	
Sal	0.2	g	
Fibra	5	g	
Proteína	3	g	57
Álcool	0	g	
Água	83.7	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	20	µg	57
Caroteno	120	µg	57
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.2	mg	
Tiamina	0.08	mg	57
Riboflavina	0.03	mg	57
Niacina	0.8	mg	
Equivalentes de niacina	1.3	mg	
Triptofano/60	0.5	mg	
Vitamina B6	0.1	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	9	mg	57
Folatos	74	µg	
Minerais			
Cinza	0.85	g	
Sódio (Na)	84	mg	57
Potássio (K)	350	mg	57
Cálcio (Ca)	40	mg	57
Fósforo (P)	90	mg	57
Magnésio (Mg)	49	mg	57
Ferro (Fe)	1	mg	57
Zinco (Zn)	0.5	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