

Detalhe alimento

Nome: Alho francês cru

Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

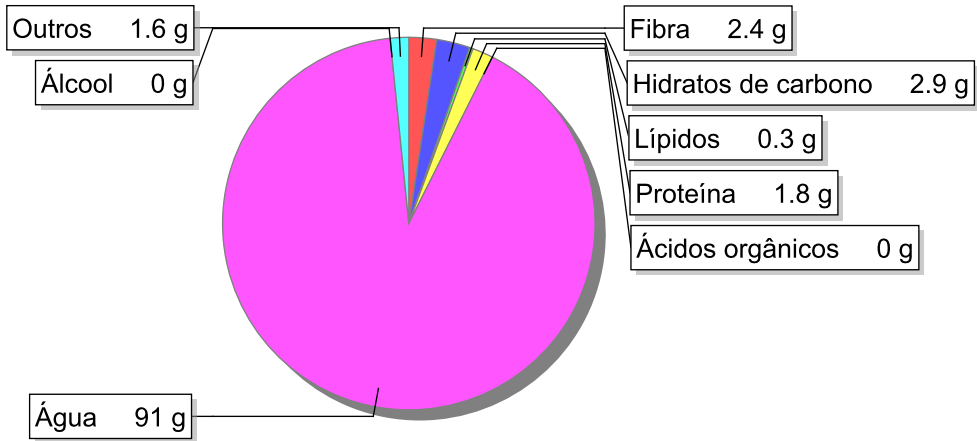
SubGrupo: Produtos hortícolas

Parte Edível: 56%

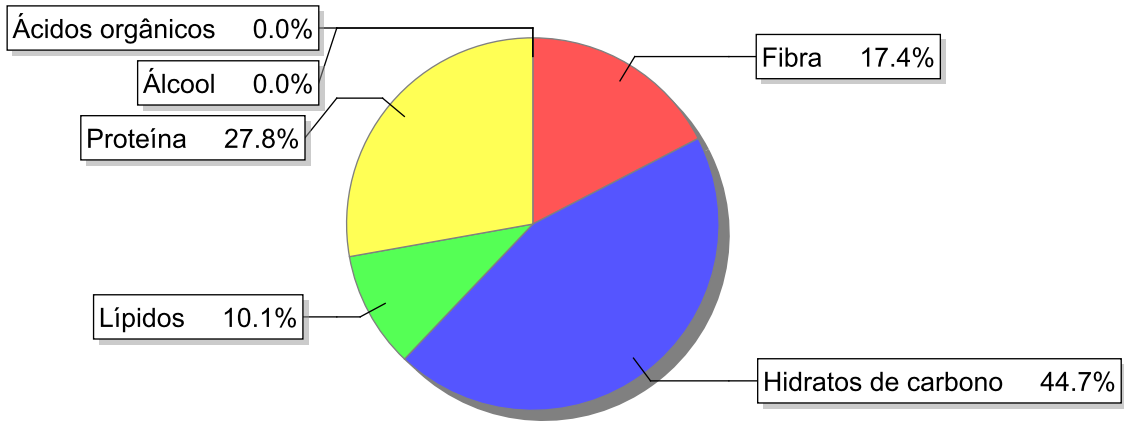
Código: IS581

Código FoodEX2: A00SB

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	26	kcal	
Energia	110	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.1	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.2	g	
Ácido linoleico	0.1	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	2.2	g	
Sacarose	0.5	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.4	g	
Amido	0.3	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	2.4	g	
Proteína	1.8	g	
Álcool	0	g	
Água	91	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	124	µg	
Caroteno	745	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.67	mg	
Tiamina	0.29	mg	
Riboflavina	0.05	mg	
Niacina	0.4	mg	
Equivalentes de niacina	0.6	mg	
Triptofano/60	0.2	mg	
Vitamina B6	0.48	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	20	mg	
Folatos	87	µg	
Minerais			
Cinza	0.86	g	
Sódio (Na)	4	mg	
Potássio (K)	240	mg	
Cálcio (Ca)	24	mg	
Fósforo (P)	44	mg	
Magnésio (Mg)	11	mg	
Ferro (Fe)	1	mg	
Zinco (Zn)	0.2	mg	

Legenda

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

Referências