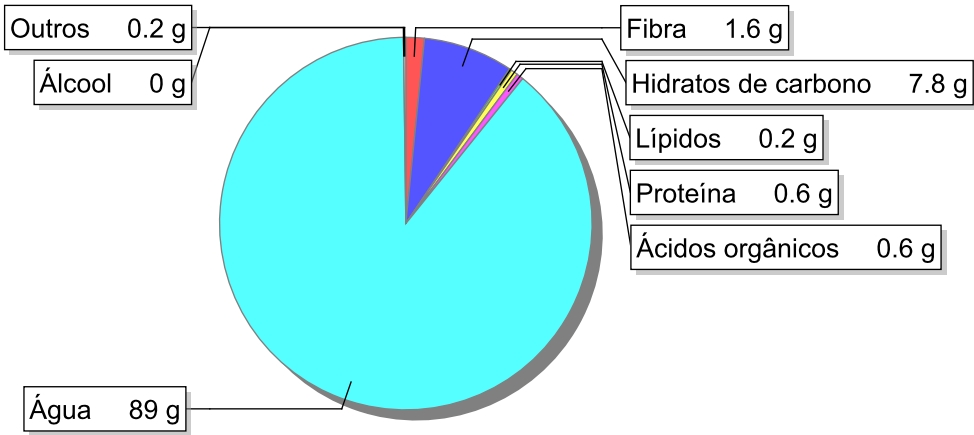


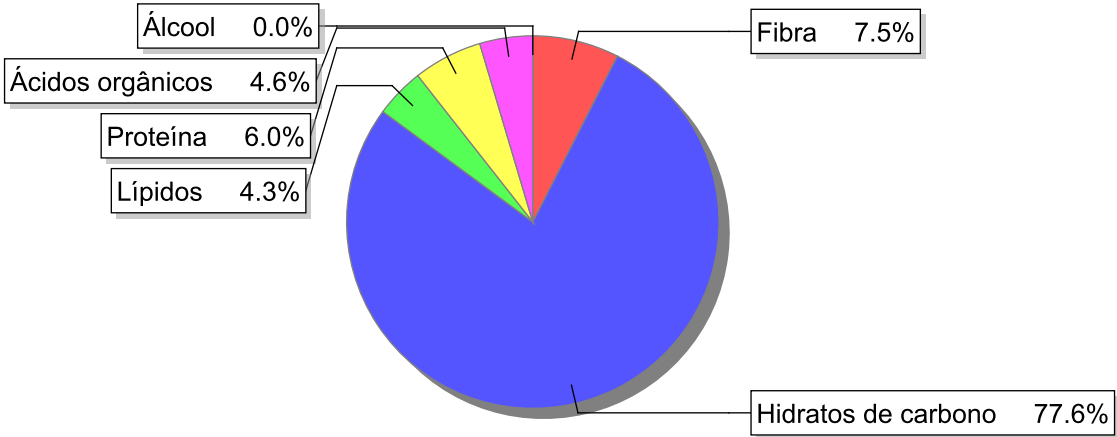
Detalhe alimento

Nome: Ameixa branca
Grupo: Frutos e Derivados
SubGrupo: Frutos frescos e derivados
Parte Edível: 95%
Código: IS626
Código FoodEX2: A01GS

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	7.8	g	
Sacarose	3.2	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.1	g	
Fibra	1.6	g	57
Proteína	0.6	g	57
Álcool	0	g	
Água	89	g	
Ácidos orgânicos	0.6	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	107	µg	57
Caroteno	640	µg	57
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.61	mg	
Tiamina	0.02	mg	57
Riboflavina	0.06	mg	57
Niacina	0.6	mg	
Equivalentes de niacina	0.7	mg	
Triptofano/60	0.1	mg	
Vitamina B6	0.05	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	2	mg	57
Folatos	3	µg	
Minerais			
Cinza	0.36	g	
Sódio (Na)	52	mg	57
Potássio (K)	140	mg	57
Cálcio (Ca)	3	mg	57
Fósforo (P)	12	mg	57
Magnésio (Mg)	5	mg	57
Ferro (Fe)	0.1	mg	57
Zinco (Zn)	0.1	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