

Detalhe alimento

Nome: Batata crua

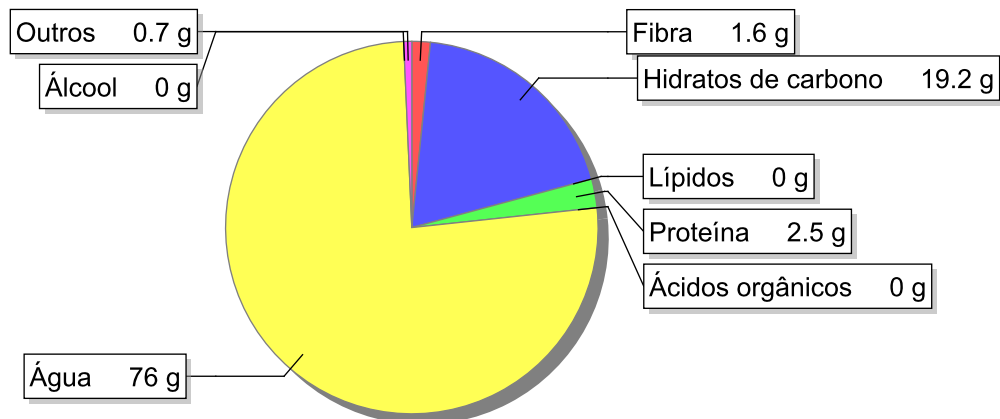
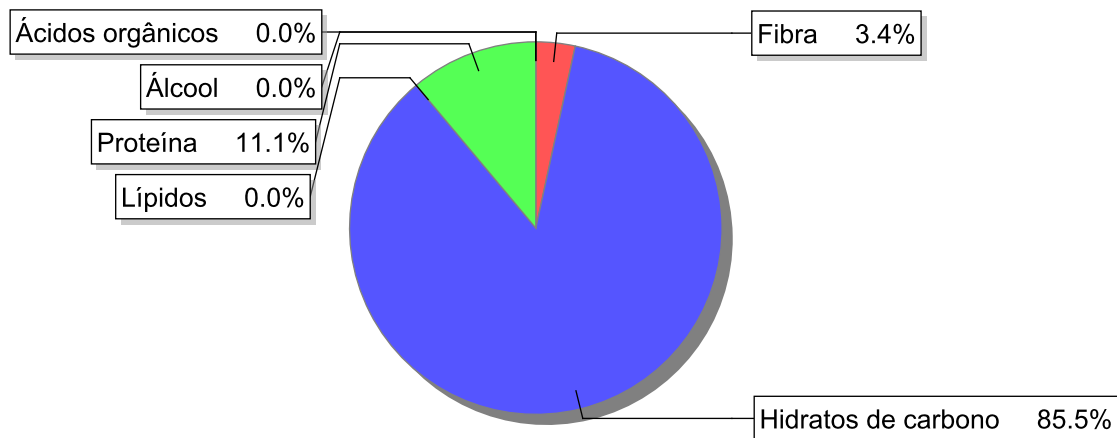
Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

SubGrupo: Batatas

Parte Edível: 87%

Código: IS585

Código FoodEX2: A00ZT

Composição [g/100g]**Distribuição energética****Valores por 100g de parte edível**

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	90	kcal	
Energia	382	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0	g	
Ácido linoleico	0	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1.2	g	
Sacarose	0.6	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	18	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	1.6	g	
Proteína	2.5	g	57
Álcool	0	g	
Água	76	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.06	mg	
Tiamina	0.21	mg	
Riboflavina	0.02	mg	
Niacina	1.4	mg	
Equivalentes de niacina	2	mg	
Triptofano/60	0.6	mg	
Vitamina B6	0.44	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	14	mg	57
Folatos	35	µg	
Minerais			
Cinza	0.74	g	
Sódio (Na)	9	mg	57
Potássio (K)	450	mg	57
Cálcio (Ca)	9	mg	57
Fósforo (P)	42	mg	57
Magnésio (Mg)	13	mg	57
Ferro (Fe)	0.2	mg	57
Zinco (Zn)	0.2	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