

Detalhe alimento

Nome: Beringela grelhada com azeite

Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

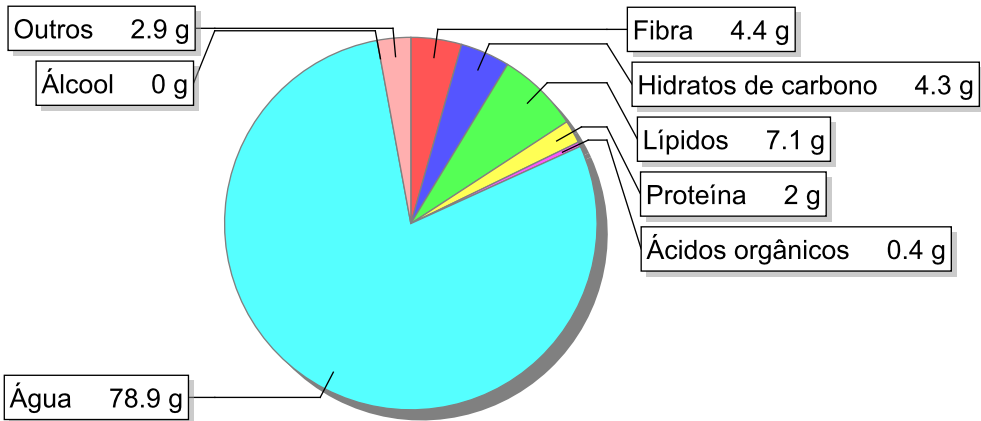
SubGrupo: Produtos hortícolas

Parte Edível: 100%

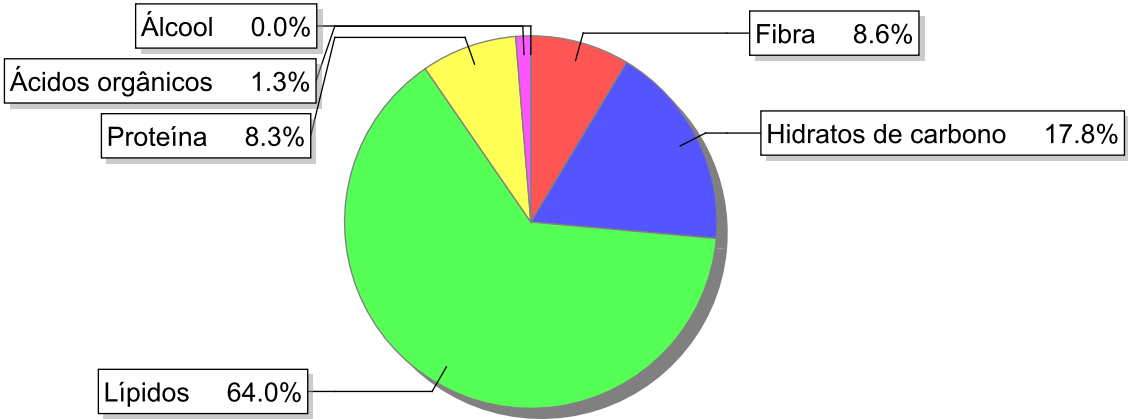
Código: IS620

Código FoodEX2: A00JD

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	99	kcal	
Energia	410	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	5.3	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.6	g	
Ácido linoleico	0.417	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	3.9	g	
Sacarose	0.2	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0.4	g	
Sal	1.1	g	
Fibra	4.4	g	
Proteína	2	g	
Álcool	0	g	
Água	78.9	g	
Ácidos orgânicos	0.4	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	16	µg	
Caroteno	91	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	1	mg	
Tiamina	0.07	mg	
Riboflavina	0.05	mg	
Niacina	0.8	mg	
Equivalentes de niacina	1.24	mg	
Triptofano/60	0.36	mg	
Vitamina B6	0.11	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	4.4	mg	
Folatos	17	µg	
Minerais			
Cinza	2.07	g	
Sódio (Na)	420	mg	
Potássio (K)	400	mg	
Cálcio (Ca)	30	mg	
Fósforo (P)	46	mg	
Magnésio (Mg)	24	mg	
Ferro (Fe)	0.7	mg	
Zinco (Zn)	0.4	mg	

Legenda

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

Referências