

Detalhe alimento

Nome: Cebola crua

Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

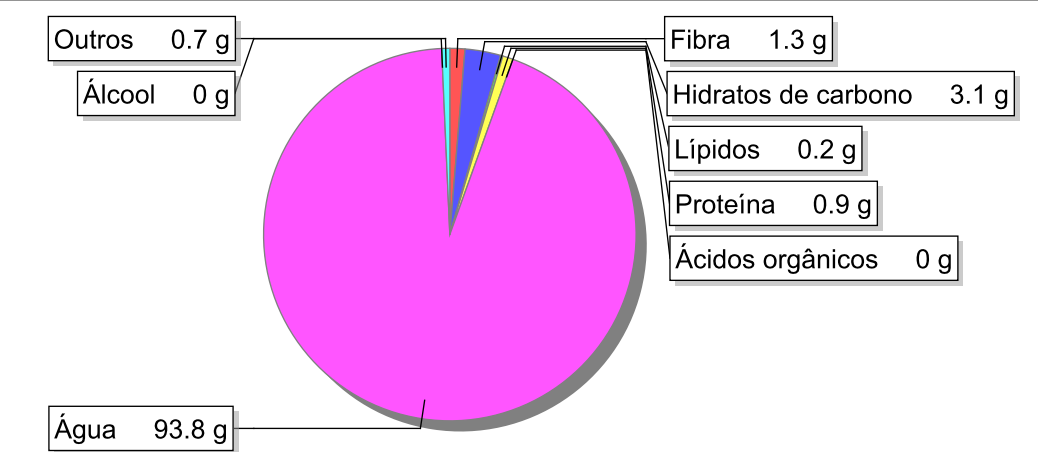
SubGrupo: Produtos hortícolas

Parte Edível: 89%

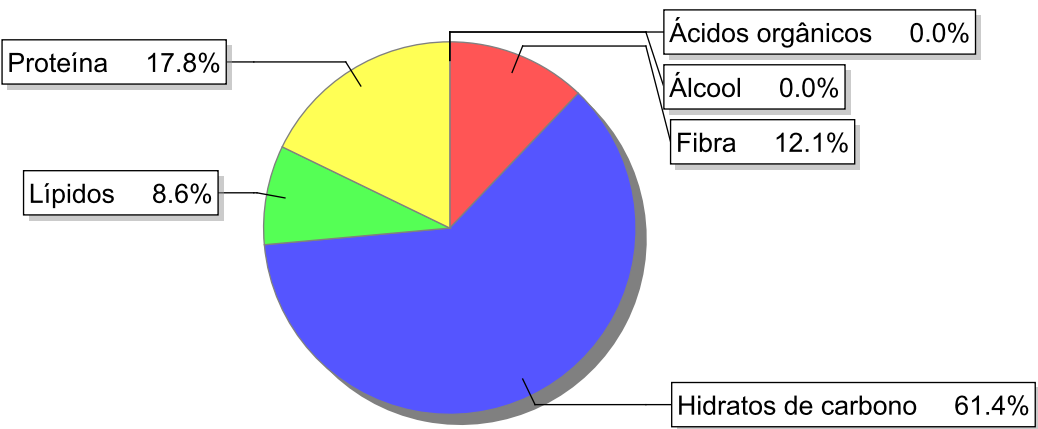
Código: IS597

Código FoodEX2: A00HC

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	20	kcal	
Energia	86	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	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	0.7	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.9	g	
Amido	0	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	1.3	g	
Proteína	0.9	g	57
Álcool	0	g	
Água	93.8	g	
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	0.3	mg	
Tiamina	0.13	mg	
Riboflavina	0.01	mg	57
Niacina	0.6	mg	
Equivalentes de niacina	0.7	mg	
Triptofano/60	0.1	mg	
Vitamina B6	0.2	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	8	mg	57
Folatos	17	µg	
Minerais			
Cinza	0.70	g	
Sódio (Na)	10	mg	
Potássio (K)	210	mg	57
Cálcio (Ca)	31	mg	57
Fósforo (P)	30	mg	57
Magnésio (Mg)	12	mg	57
Ferro (Fe)	0.5	mg	57
Zinco (Zn)	0.3	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