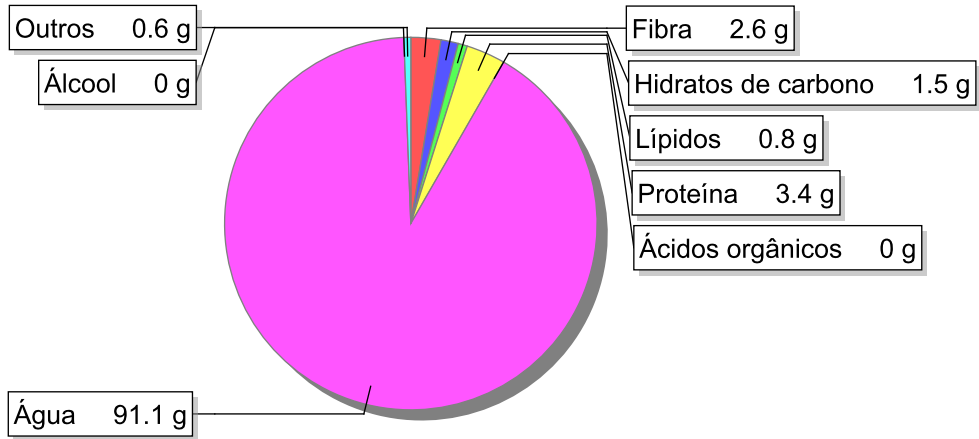


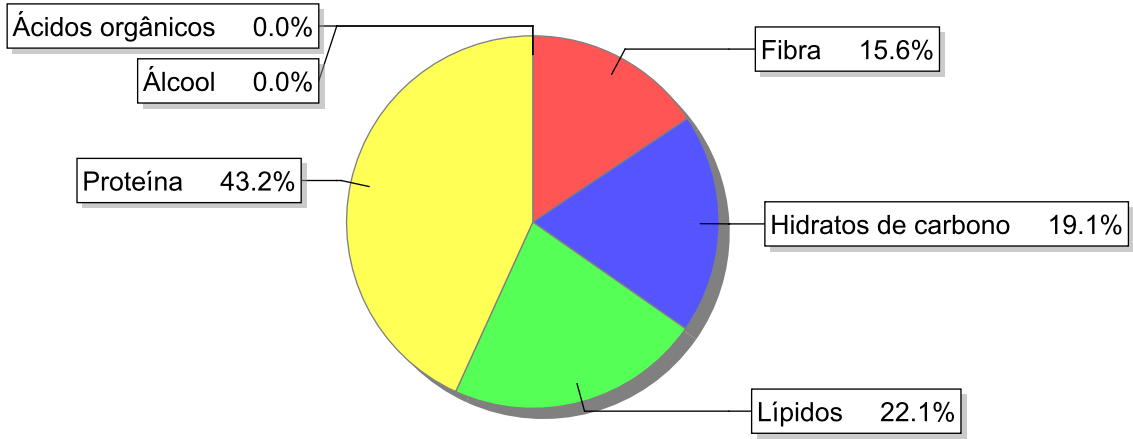
Detalhe alimento

Nome: Brócolos crus
Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas
SubGrupo: Produtos hortícolas
Parte Edível: 46%
Código: IS550
Código FoodEX2: A00FN

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	32	kcal	
Energia	134	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.1	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.4	g	
Ácido linoleico	0.1	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1.2	g	
Sacarose	0.1	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.2	g	
Amido	0.1	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	2.6	g	
Proteína	3.4	g	
Álcool	0	g	
Água	91.1	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	178	µg	
Caroteno	1070	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	1	mg	
Tiamina	0.1	mg	
Riboflavina	0.06	mg	
Niacina	1	mg	
Equivalentes de niacina	1.6	mg	
Triptofano/60	0.6	mg	
Vitamina B6	0.14	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	41	mg	
Folatos	90	µg	
Minerais			
Cinza	0.97	g	
Sódio (Na)	8	mg	
Potássio (K)	370	mg	
Cálcio (Ca)	67	mg	
Fósforo (P)	50	mg	
Magnésio (Mg)	22	mg	
Ferro (Fe)	1.3	mg	
Zinco (Zn)	0.6	mg	

Legenda

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

Referências