

**Detalhe alimento**

**Nome:** Chuchu

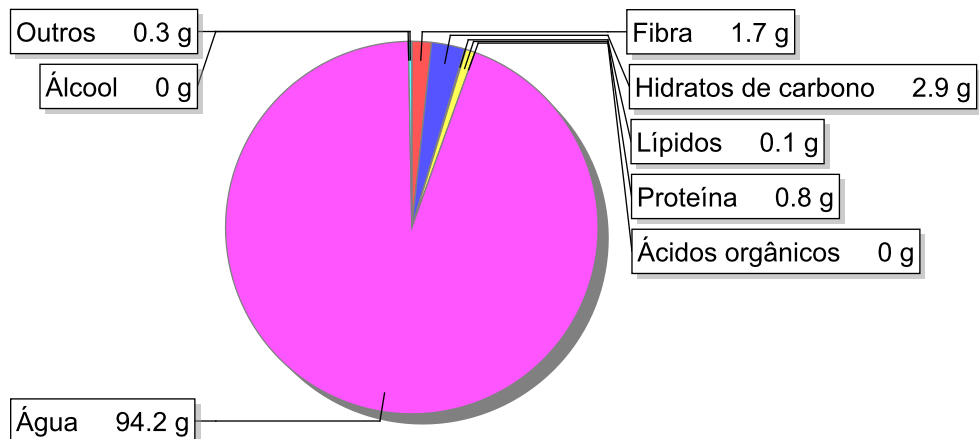
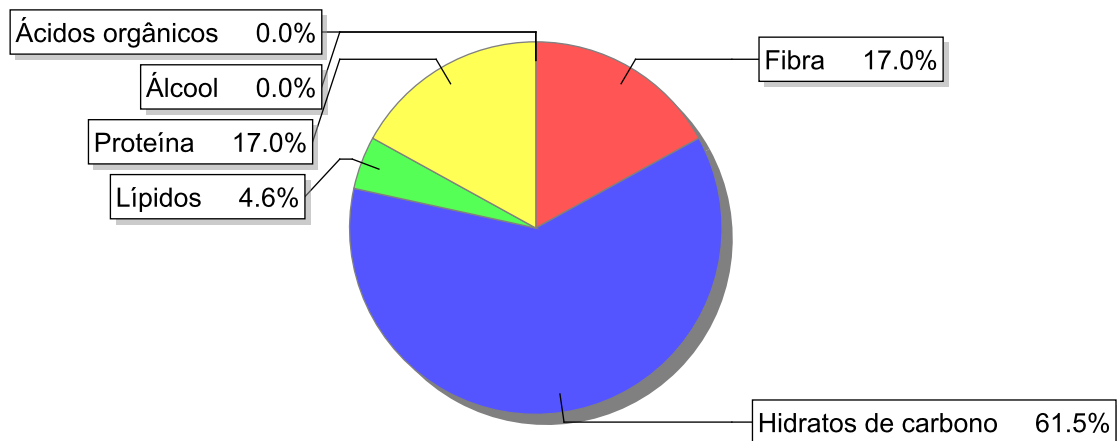
**Grupo:** Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

**SubGrupo:** Produtos hortícolas

**Parte Edível:** 100%

**Código:**

**Código FoodEX2:** A00JZ

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

Nome	Valor	Unidade	Fonte
<b>Valor Energético</b>			
Energia	19	kcal	
Energia	80	kJ	
<b>Macroconstituintes</b>			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0	g	
Ácido linoleico	0.04	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	2.9	g	
Oligossacáridos	0.3	g	
Amido	0	g	
Sal	0	g	
Fibra	1.7	g	
Proteína	0.8	g	
Álcool	0	g	
Água	94.2	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	3	µg	
Caroteno	30	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.51	mg	
Tiamina	0.03	mg	
Riboflavina	0.03	mg	
Niacina	0.47	mg	
Equivalentes de niacina	0.65	mg	
Triptofano/60	0.18	mg	
Vitamina B6	0.08	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	7.7	mg	
Folatos	93	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.3	g	
Sódio (Na)	2	mg	
Potássio (K)	130	mg	
Cálcio (Ca)	17	mg	
Fósforo (P)	18	mg	
Magnésio (Mg)	12	mg	
Ferro (Fe)	0.3	mg	
Zinco (Zn)	0.7	mg	

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama
µg	micrograma
µg-BCE	beta-carotene equivalent

Referências