

Detalhe alimento

Nome: Cenoura crua

Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

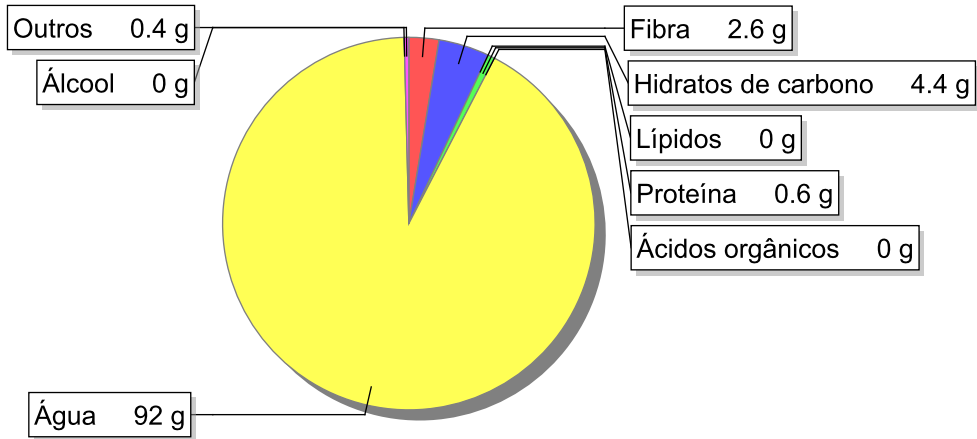
SubGrupo: Produtos hortícolas

Parte Edível: 82%

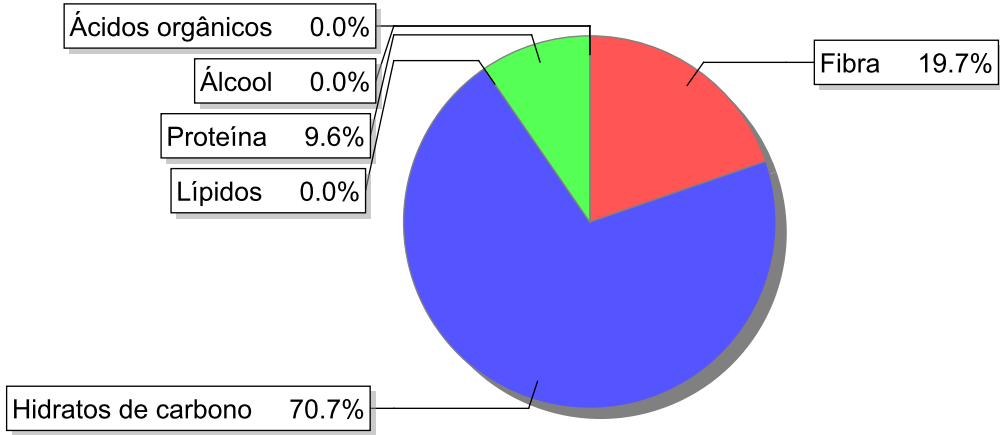
Código: IS600

Código FoodEX2: A00QH

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	25	kcal	
Energia	106	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	4.1	g	
Sacarose	1.7	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0.1	g	
Amido	0.2	g	
Sal	0.1	g	
Fibra	2.6	g	
Proteína	0.6	g	
Álcool	0	g	
Água	92	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	933	µg	
Caroteno	5600	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.5	mg	
Tiamina	0.05	mg	
Riboflavina	0.02	mg	
Niacina	0.9	mg	
Equivalentes de niacina	1	mg	
Triptofano/60	0.1	mg	
Vitamina B6	0.07	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	3	mg	
Folatos	28	µg	
Minerais			
Cinza	0.60	g	
Sódio (Na)	58	mg	
Potássio (K)	310	mg	
Cálcio (Ca)	41	mg	
Fósforo (P)	33	mg	
Magnésio (Mg)	7	mg	
Ferro (Fe)	0.7	mg	
Zinco (Zn)	0.1	mg	

Legenda

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

Referências