

Detalhe alimento

Nome: Cerefólio fresco

Grupo: Sopas, Molhos e Diversos

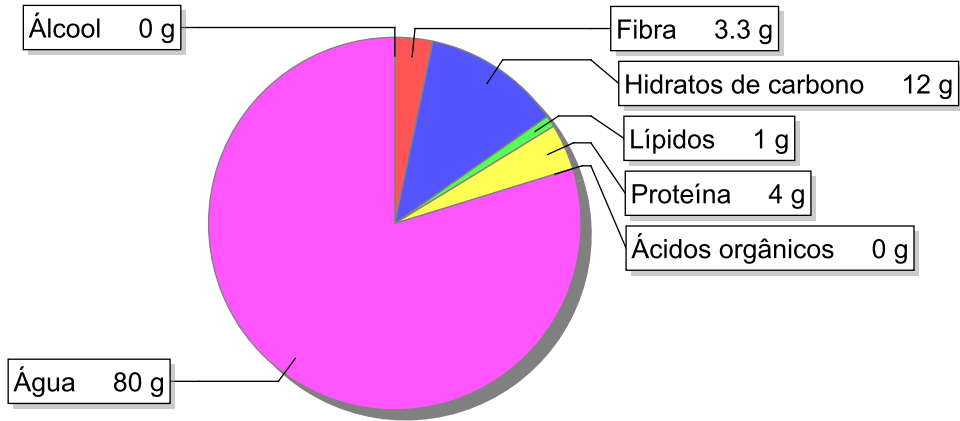
SubGrupo: Alimentos diversos

Parte Edível: 100%

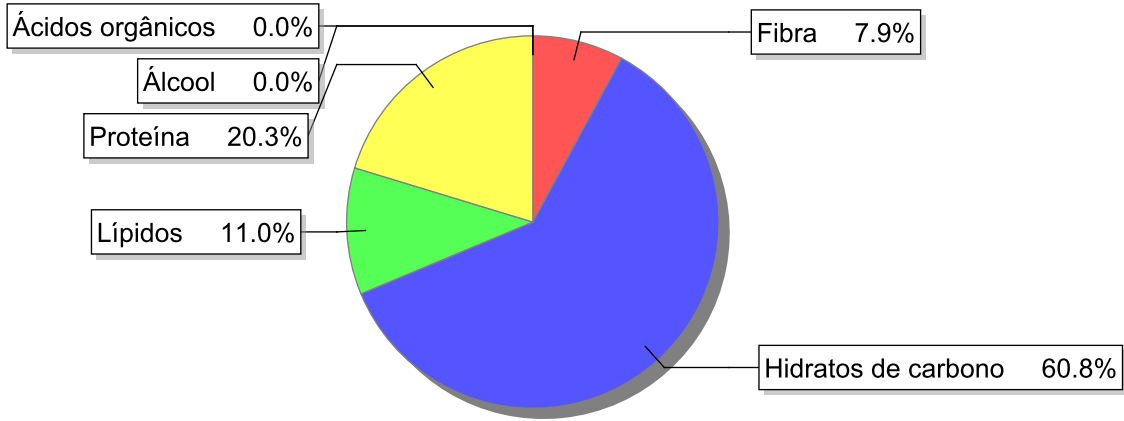
Código:

Código FoodEX2: A00XB

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	80	kcal	
Energia	335	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.7	g	
Ácido linoleico	0.6	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	12	g	
Sal	0	g	
Fibra	3.3	g	
Proteína	4	g	
Álcool	0	g	
Água	80	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	245	µg	
Caroteno	1470	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	3	mg	
Tiamina	0.12	mg	
Riboflavina	0.34	mg	
Niacina	0.3	mg	
Equivalentes de niacina	0.4	mg	
Triptofano/60	0.1	mg	
Vitamina B6	0.03	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	35	mg	
Folatos	44	µg	
Minerais			
Cinza	1.7	g	
Sódio (Na)	10	mg	
Potássio (K)	600	mg	
Cálcio (Ca)	260	mg	
Fósforo (P)	30	mg	
Magnésio (Mg)	25	mg	
Ferro (Fe)	1.6	mg	
Zinco (Zn)	0.4	mg	

Legenda

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

Referências