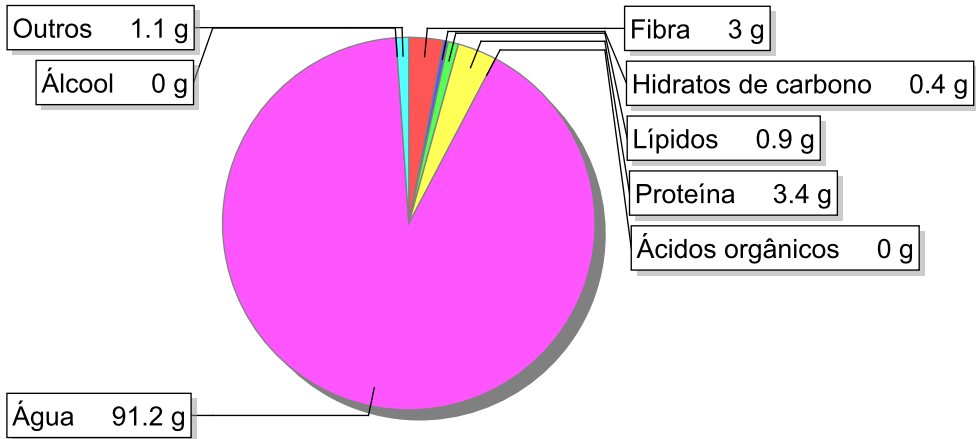


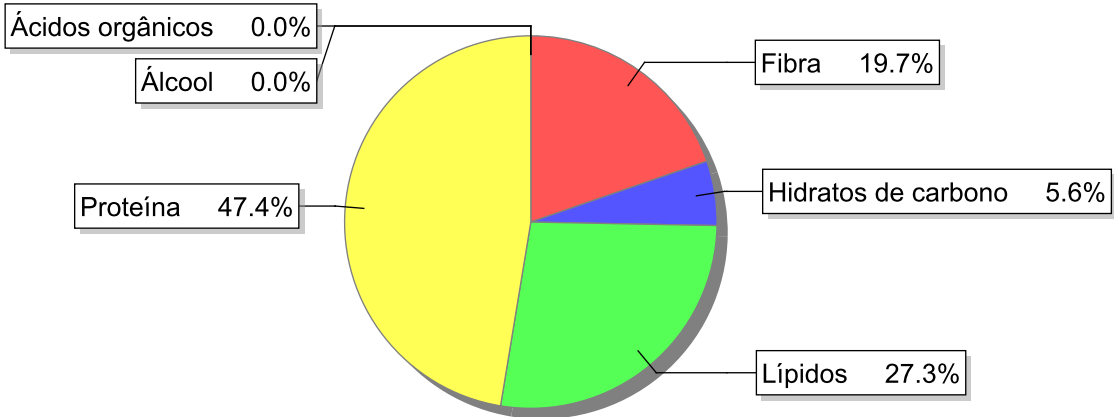
Detalhe alimento

Nome: Agrião cru
Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas
SubGrupo: Produtos hortícolas
Parte Edível: 36%
Código: IS580
Código FoodEX2: A00ND

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

| Nome | Valor | Unidade | Fonte |
|-------------------------------|-------|---------|-------|
| Valor Energético | | | |
| Energia | 29 | kcal | |
| Energia | 122 | kJ | |
| Macroconstituintes | | | |
| Lípidos | | g | |
| Ácidos gordos saturados | 0.3 | g | |
| Ácidos gordos monoinsaturados | 0.1 | 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 | 0.4 | g | |
| Sacarose | 0.1 | g | |
| Lactose | 0 | g | |
| Oligossacáridos | 0 | g | |
| Amido | 0 | g | |
| Sal | 0.1 | g | |
| Fibra | 3 | g | |
| Proteína | 3.4 | g | 57 |
| Álcool | 0 | g | |
| Água | 91.2 | g | |
| Ácidos orgânicos | 0 | g | |
| Colesterol | 0 | mg | |
| Vitaminas | | | |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol) | 325 | µg | 57 |
| Caroteno | 1950 | µg | 57 |
| Vitamina D | 0 | µg | |
| a-tocoferol | 1.5 | mg | |
| Tiamina | 0.09 | mg | 57 |
| Riboflavina | 0.07 | mg | 57 |
| Niacina | 0.6 | mg | |
| Equivalentes de niacina | 1.1 | mg | |
| Triptofano/60 | 0.5 | mg | |
| Vitamina B6 | 0.23 | mg | |
| Vitamina B12 | 0 | µg | |
| Vitamina C | 77 | mg | |
| Folatos | 200 | µg | |
| Minerais | | | |
| Cinza | 1.15 | g | |
| Sódio (Na) | 49 | mg | |
| Potássio (K) | 230 | mg | |
| Cálcio (Ca) | 200 | mg | 57 |
| Fósforo (P) | 56 | mg | 57 |
| Magnésio (Mg) | 15 | mg | 57 |
| Ferro (Fe) | 1.7 | mg | 57 |
| Zinco (Zn) | 0.2 | 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