

Detalhe alimento

Nome: Beterraba (raiz) crua

Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

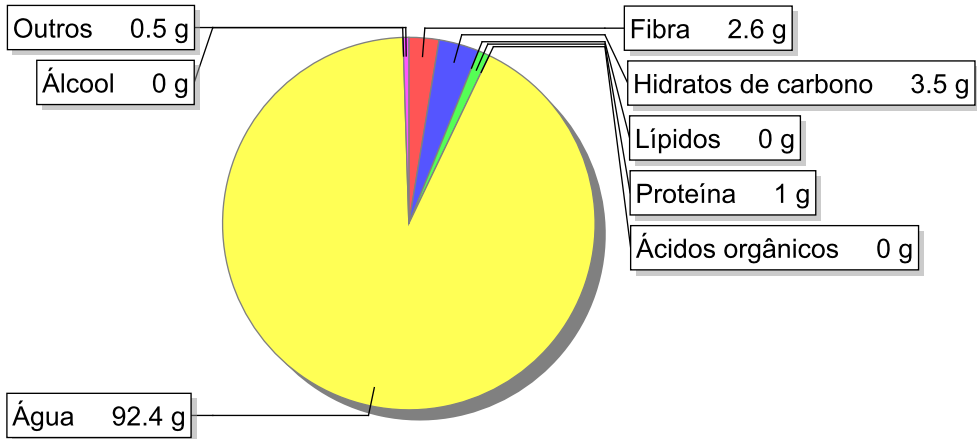
SubGrupo: Produtos hortícolas

Parte Edível: 47%

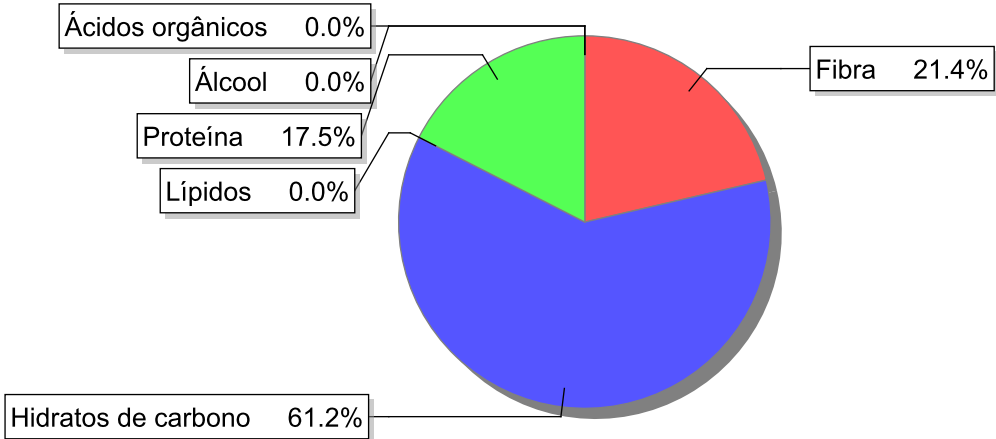
Código: IS595

Código FoodEX2: A00QG

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	23	kcal	
Energia	97	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	3.5	g	
Sacarose	3.1	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.2	g	
Fibra	2.6	g	
Proteína	1	g	57
Álcool	0	g	
Água	92.4	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	3	µg	
Caroteno	16	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0	mg	
Tiamina	0.04	mg	57
Riboflavina	0.02	mg	57
Niacina	0.2	mg	
Equivalentes de niacina	0.4	mg	
Triptofano/60	0.2	mg	
Vitamina B6	0.04	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	15	mg	57
Folatos	110	µg	
Minerais			
Cinza	0.59	g	
Sódio (Na)	70	mg	
Potássio (K)	340	mg	
Cálcio (Ca)	17	mg	57
Fósforo (P)	25	mg	57
Magnésio (Mg)	19	mg	
Ferro (Fe)	0.8	mg	57
Zinco (Zn)	0.4	mg	

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