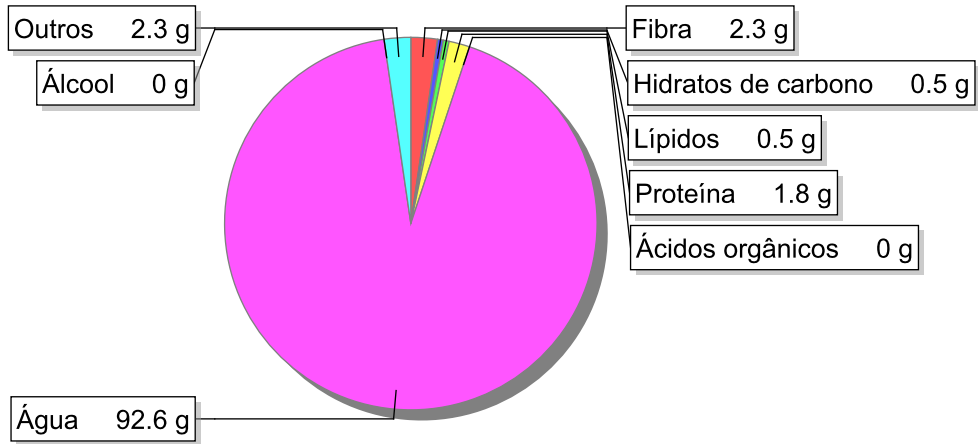


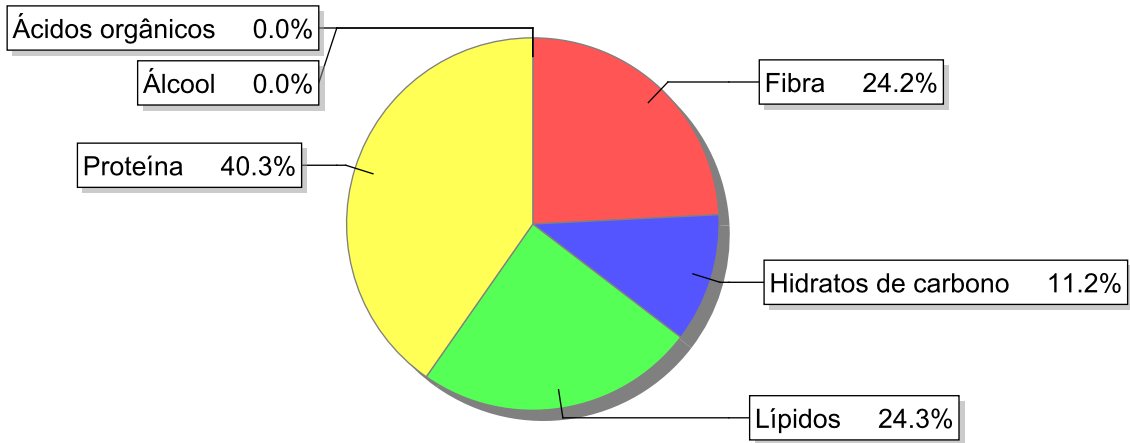
Detalhe alimento

Nome:	Cogumelos crus
Grupo:	Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas
SubGrupo:	Produtos hortícolas
Parte Edível:	80%
Código:	IS603
Código FoodEX2:	A0ETG

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	18	kcal	
Energia	76	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.1	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.2	g	
Ácido linoleico	0.2	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.3	g	
Sacarose	0.1	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0.2	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	2.3	g	
Proteína	1.8	g	
Álcool	0	g	
Água	92.6	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.1	mg	
Tiamina	0.09	mg	
Riboflavina	0.31	mg	
Niacina	3.2	mg	
Equivalentes de niacina	3.5	mg	
Triptofano/60	0.3	mg	
Vitamina B6	0.18	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	1	mg	
Folatos	44	µg	
Minerais			
Cinza	0.90	g	
Sódio (Na)	5	mg	
Potássio (K)	320	mg	
Cálcio (Ca)	6	mg	
Fósforo (P)	80	mg	
Magnésio (Mg)	9	mg	
Ferro (Fe)	0.6	mg	
Zinco (Zn)	0.4	mg	

Legenda

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

Referências