

Detalhe alimento

Nome: Castanha de caju torrada e salgada

Grupo: Frutos e Derivados

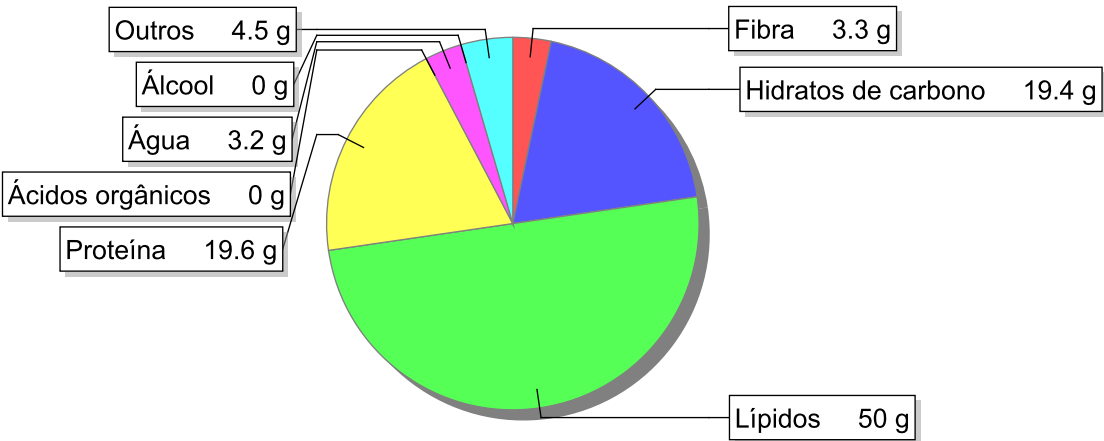
SubGrupo: Frutos gordos e amiláceos

Parte Edível: 100%

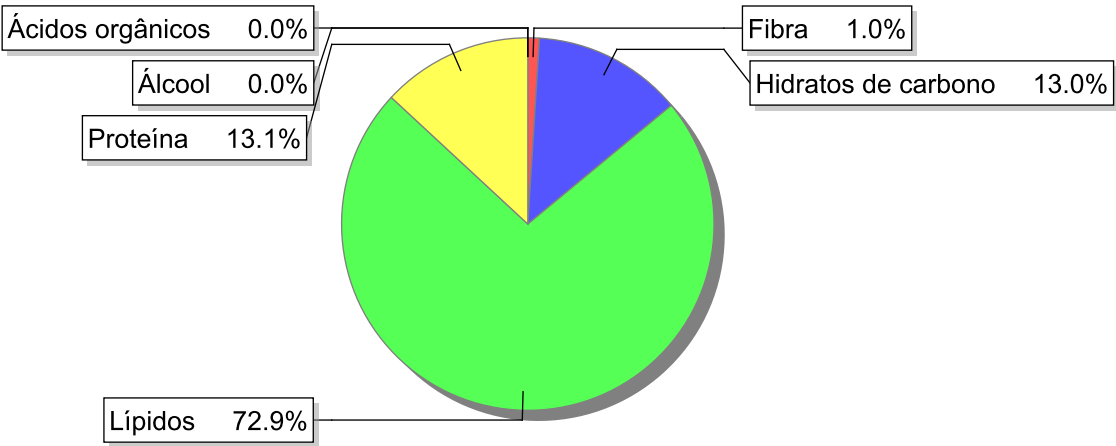
Código: IS704

Código FoodEX2: A014H

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	613	kcal	
Energia	2540	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	9.9	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	28.9	g	
Ácidos gordos polinsaturados	8.9	g	
Ácido linoleico	8.7	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	5.9	g	
Sacarose	5.9	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	13.5	g	
Sal	0.8	g	
Fibra	3.3	g	
Proteína	19.6	g	
Álcool	0	g	
Água	3.2	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	1	µg	
Caroteno	6	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	1.2	mg	
Tiamina	0.42	mg	
Riboflavina	0.16	mg	
Niacina	1.6	mg	
Equivalentes de niacina	6.5	mg	
Triptofano/60	4.9	mg	
Vitamina B6	0.41	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	68	µg	
Minerais			
Cinza	4.50	g	
Sódio (Na)	320	mg	
Potássio (K)	700	mg	
Cálcio (Ca)	37	mg	
Fósforo (P)	490	mg	
Magnésio (Mg)	250	mg	
Ferro (Fe)	5.7	mg	
Zinco (Zn)	5.7	mg	

Legenda

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

Referências