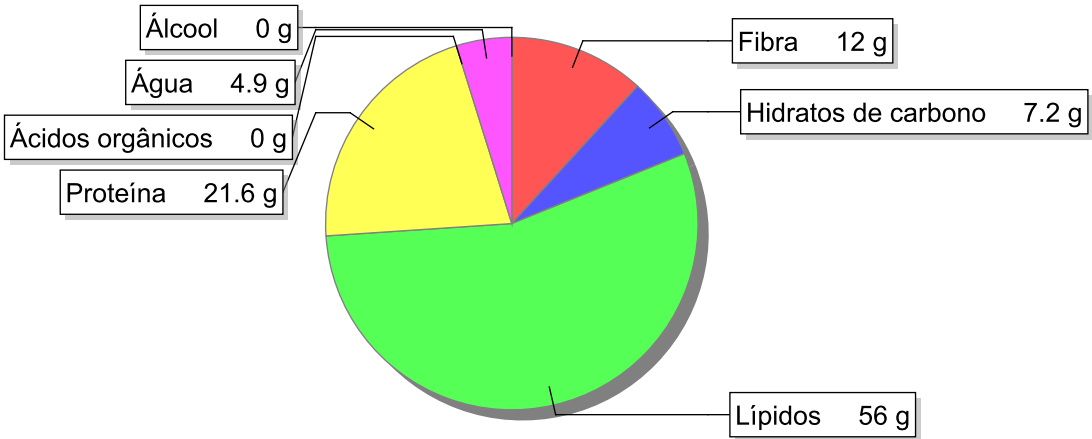


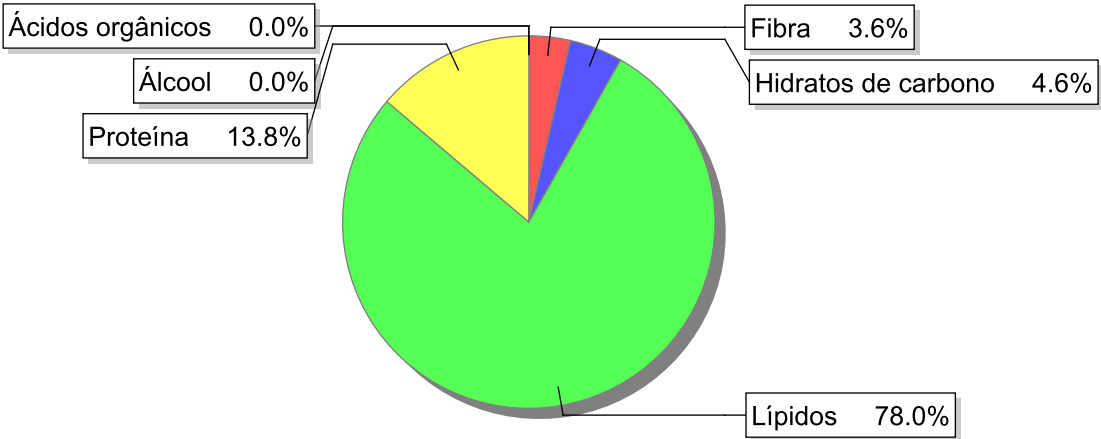
Detalhe alimento

Nome: Amêndoa, miolo, com pele
Grupo: Frutos e Derivados
SubGrupo: Frutos gordos e amiláceos
Parte Edível: 100%
Código: IS697
Código FoodEX2: A014F

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	643	kcal	
Energia	2660	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	4.7	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	34.5	g	
Ácidos gordos polinsaturados	14.3	g	
Ácido linoleico	13.9	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	4.6	g	
Sacarose	4.6	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	2.6	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	12	g	
Proteína	21.6	g	57
Álcool	0	g	57
Água	4.9	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	57
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	57
Caroteno	0	µg	57
Vitamina D	0	µg	57
a-tocoferol	24	mg	
Tiamina	0.21	mg	
Riboflavina	0.75	mg	
Niacina	2.2	mg	
Equivalentes de niacina	5.7	mg	
Triptofano/60	3.5	mg	
Vitamina B6	0.15	mg	
Vitamina B12	0	µg	57
Vitamina C	1	mg	57
Folatos	49	µg	
Minerais			
Cinza	3.00	g	
Sódio (Na)	6	mg	57
Potássio (K)	860	mg	57
Cálcio (Ca)	270	mg	57
Fósforo (P)	410	mg	57
Magnésio (Mg)	260	mg	57
Ferro (Fe)	4	mg	57
Zinco (Zn)	3.1	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