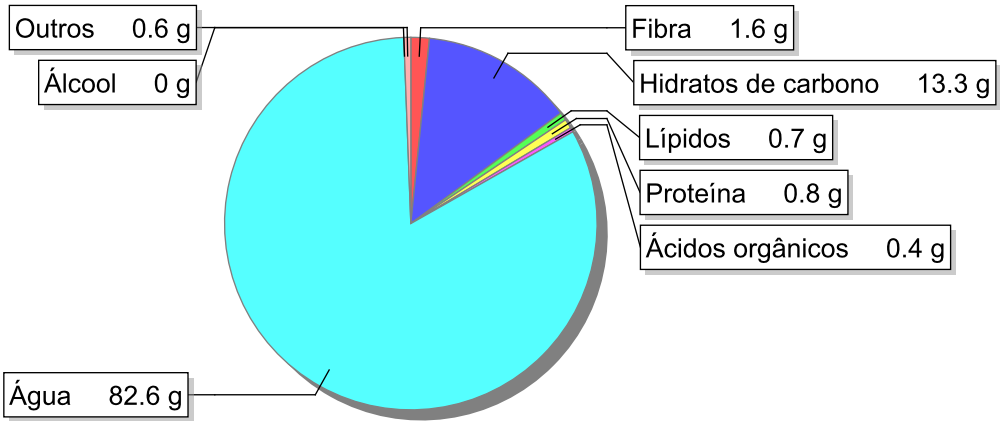


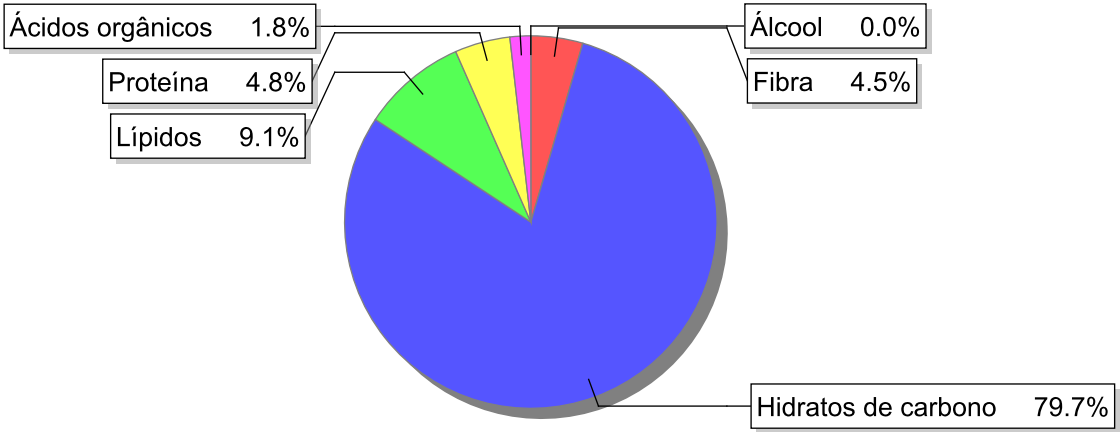
Detalhe alimento

Nome: Cereja (4 variedades)
Grupo: Frutos e Derivados
SubGrupo: Frutos frescos e derivados
Parte Edível: 84%
Código: IS637
Código FoodEX2: A01GK

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	67	kcal	
Energia	284	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.2	g	57
Ácidos gordos monoinsaturados	0.2	g	57
Ácidos gordos polinsaturados	0.2	g	57
Ácido linoleico	0.2	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	13.3	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	1.6	g	57
Proteína	0.8	g	57
Álcool	0	g	
Água	82.6	g	57
Ácidos orgânicos	0.4	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	24	µg	57
Caroteno	141	µg	57
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.13	mg	
Tiamina	0.04	mg	57
Riboflavina	0.06	mg	57
Niacina	0.2	mg	
Equivalentes de niacina	0.3	mg	
Triptofano/60	0.1	mg	
Vitamina B6	0.04	mg	57
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	6	mg	
Folatos	5	µg	
Minerais			
Cinza	0.43	g	
Sódio (Na)	1	mg	
Potássio (K)	210	mg	
Cálcio (Ca)	14	mg	57
Fósforo (P)	15	mg	57
Magnésio (Mg)	10	mg	
Ferro (Fe)	0.4	mg	57
Zinco (Zn)	0.1	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