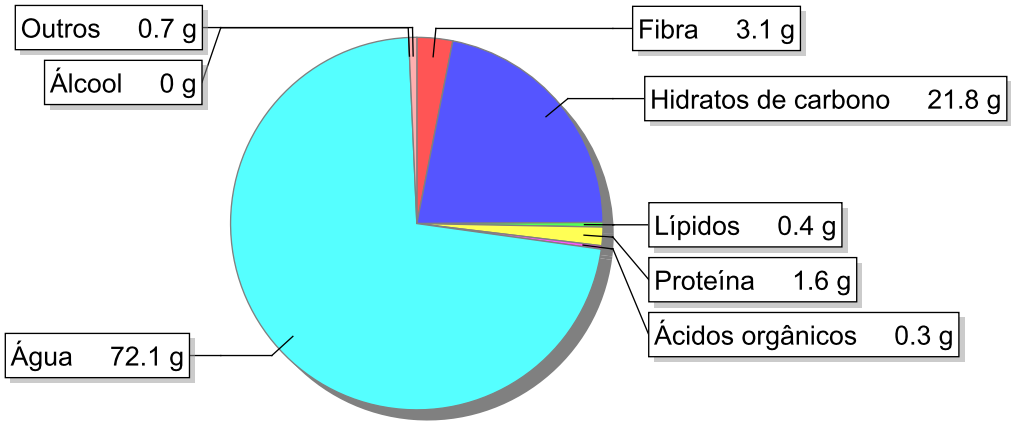


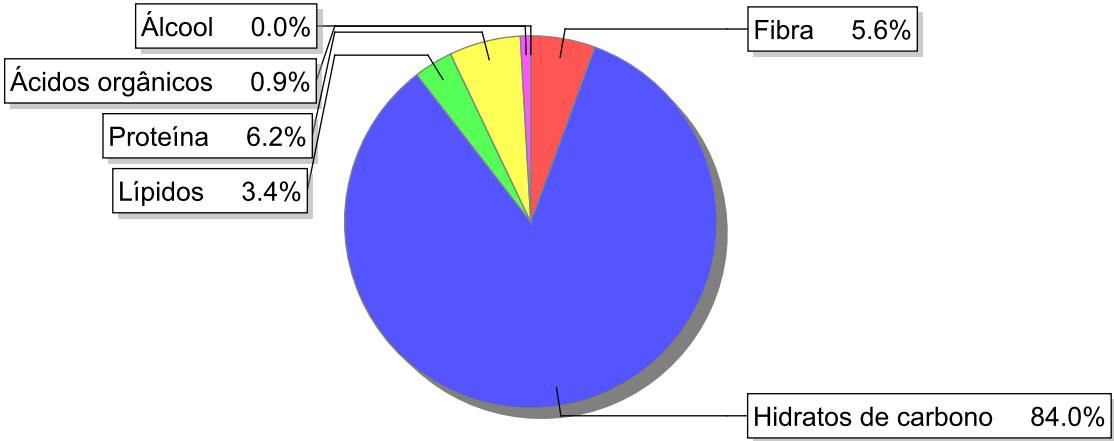
Detalhe alimento

Nome: Banana
Grupo: Frutos e Derivados
SubGrupo: Frutos frescos e derivados
Parte Edível: 59%
Código: IS636
Código FoodEX2: A01LC

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	104	kcal	
Energia	441	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.1	g	57
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	57
Ácido linoleico	0	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	19.6	g	58
Sacarose	10.2	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	2.2	g	58
Sal	0.0	g	
Fibra	3.1	g	57
Proteína	1.6	g	57
Álcool	0	g	
Água	72.1	g	
Ácidos orgânicos	0.3	g	58
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	4	µg	
Caroteno	21	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.27	mg	
Tiamina	0.06	mg	57
Riboflavina	0.07	mg	57
Niacina	0.7	mg	
Equivalentes de niacina	1	mg	
Triptofano/60	0.3	mg	
Vitamina B6	0.29	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	10	mg	
Folatos	14	µg	
Minerais			
Cinza	0.89	g	
Sódio (Na)	6	mg	57
Potássio (K)	430	mg	57
Cálcio (Ca)	8	mg	57
Fósforo (P)	25	mg	57
Magnésio (Mg)	28	mg	57
Ferro (Fe)	0.4	mg	57
Zinco (Zn)	0.2	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
58	Gonçalves Ferreira, FA; Silva Graça, ME (1985) - Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses. Reimpressão da 2ª Edição de 1963. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Lisboa.