

Detalhe alimento

Nome: Acelga crua

Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

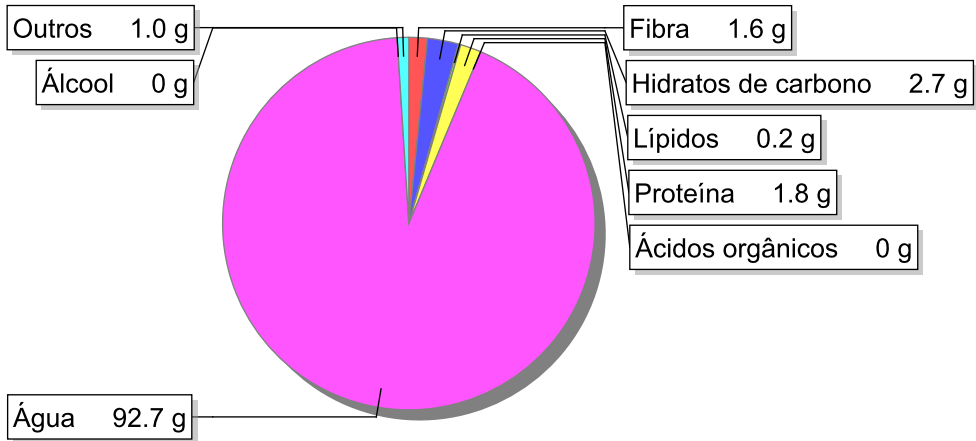
SubGrupo: Produtos hortícolas

Parte Edível: 100%

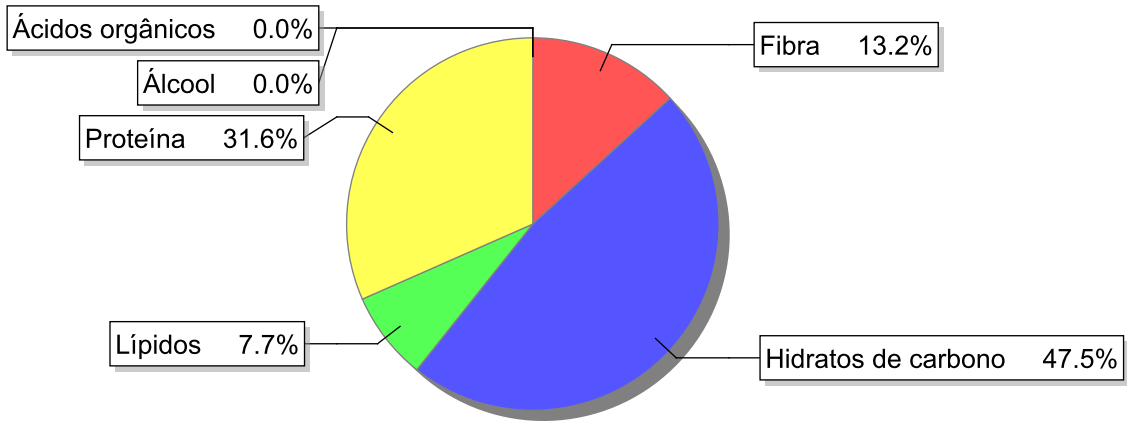
Código:

Código FoodEX2: A00MX

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	23	kcal	
Energia	97	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	649
Ácido linoleico	0	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.6	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	2.1	g	
Sal	0.5	g	
Fibra	1.6	g	650
Proteína	1.8	g	649, 650
Álcool	0	g	650
Água	92.7	g	649, 650
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	649, 650
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	766	µg	649
Caroteno	4600	µg	
Vitamina D	0	µg	649, 650
a-tocoferol	0.6	mg	
Tiamina	0.04	mg	649, 650
Riboflavina	0.09	mg	649, 650
Niacina	0.4	mg	649, 650
Equivalentes de niacina	0.69	mg	
Triptofano/60	0.29	mg	649, 650
Vitamina B6	0.1	mg	650
Vitamina B12	0	µg	649, 650
Vitamina C	30	mg	649, 650
Folatos	89.5	µg	649, 650
Minerais			
Cinza	1.6	g	650
Sódio (Na)	210	mg	649, 650
Potássio (K)	380	mg	649, 650
Cálcio (Ca)	51	mg	649, 650
Fósforo (P)	46	mg	649, 650
Magnésio (Mg)	81	mg	649, 650
Ferro (Fe)	1.8	mg	649, 650
Zinco (Zn)	0.4	mg	650

Legenda

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

Referências

Id_pt	Referências
649	McCance and Widdowson's 'composition of foods integrated dataset' on the nutrient content of the UK food supply File: McCance_Widdowson_s_Composition_of_Foods_Integrated_Dataset (Published 25 March 2015).
650	Danish Food Composition Databank version 7.01, 2009, FoodExplorer