

Detalhe alimento

Nome: Cardamomo

Grupo: Todos

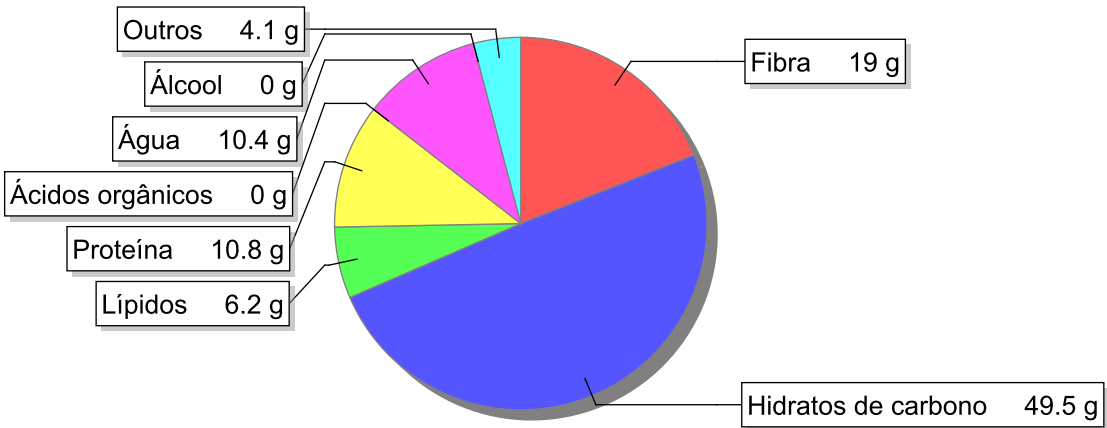
SubGrupo:

Parte Edível: 100%

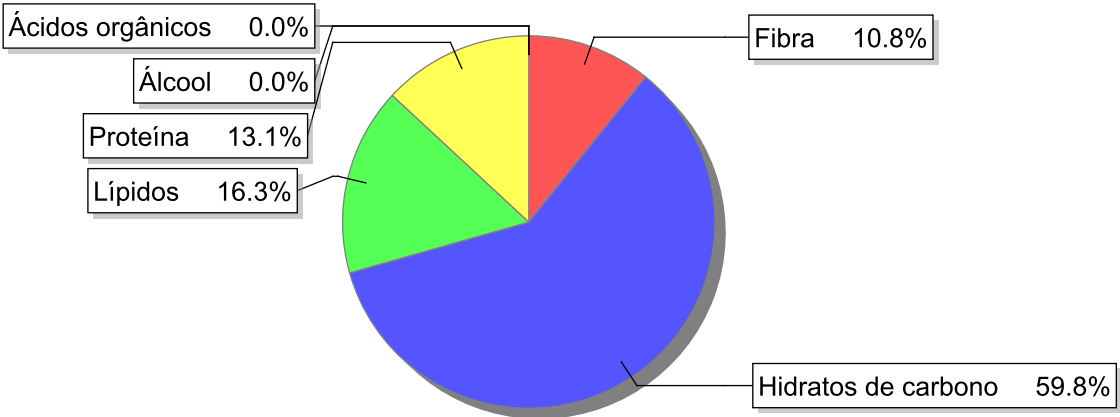
Código:

Código FoodEX2: A018V

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	335	kcal	
Energia	1410	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.7	g	675
Ácidos gordos monoinsaturados	0.9	g	675
Ácidos gordos polinsaturados	0.4	g	675
Ácido linoleico	0.31	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	5.2	g	
Sacarose	2.7	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	31	g	653
Sal	0.9	g	
Fibra	19	g	653
Proteína	10.8	g	653
Álcool	0	g	653
Água	10.4	g	653
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	653
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	675
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	653
a-tocoferol	0	mg	
Tiamina	0.2	mg	675
Riboflavina	0.18	mg	675
Niacina	1.1	mg	675
Equivalentes de niacina	9.6	mg	
Triptofano/60	8.5	mg	
Vitamina B6	0.23	mg	675
Vitamina B12	0	µg	675
Vitamina C	21	mg	675
Folatos	0	µg	
Minerais			
Cinza	4.2	g	653
Sódio (Na)	370	mg	653
Potássio (K)	210	mg	653
Cálcio (Ca)	240	mg	653
Fósforo (P)	66	mg	653
Magnésio (Mg)	69	mg	653
Ferro (Fe)	5.6	mg	653
Zinco (Zn)	1.7	mg	653

Legenda

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

Referências

Id_pt	Referências
653	Slovak food composition database 2009: selection of compiled food composition database, EuroFIR doc, FoodExplorer
675	USDA FoodData Central