

Detalhe alimento

Nome: Castanha cozida sem sal

Grupo: Todos

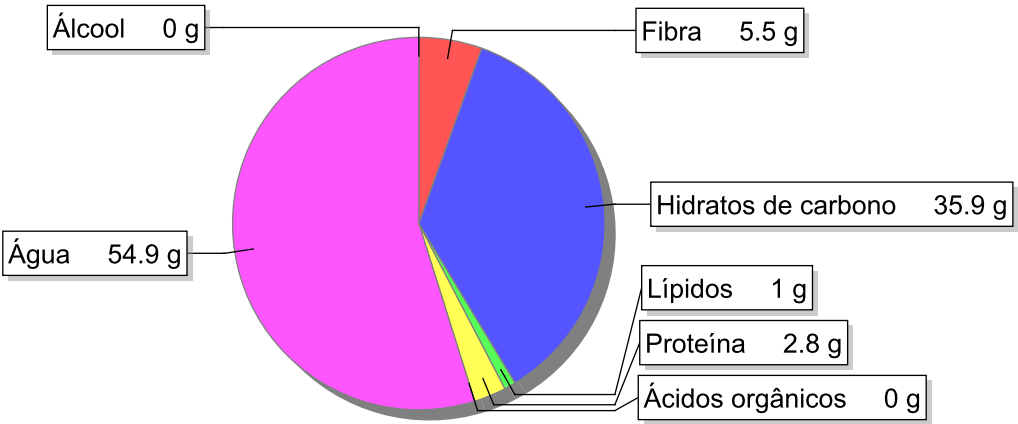
SubGrupo:

Parte Edível: 100%

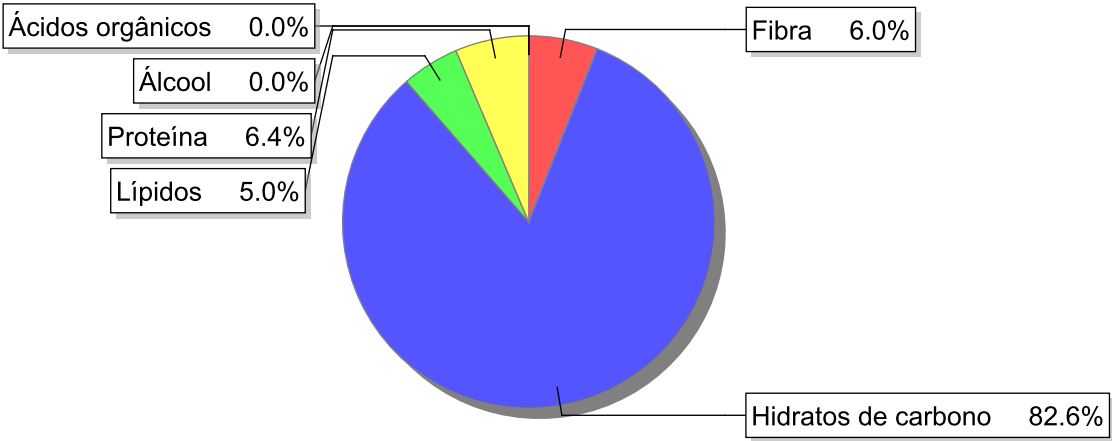
Código:

Código FoodEX2: A0DYE

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	175	kcal	
Energia	738	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.2	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.4	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.4	g	
Ácido linoleico	0.360	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	8.8	g	
Sacarose	8.8	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	27	g	
Sal	0	g	
Fibra	5.5	g	
Proteína	2.8	g	
Álcool	0	g	
Água	54.9	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	10	µg	
Caroteno	58	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	1.08	mg	
Tiamina	0.2	mg	
Riboflavina	0.11	mg	
Niacina	0.45	mg	
Equivalentes de niacina	0.99	mg	
Triptofano/60	0.54	mg	
Vitamina B6	0.32	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	45.9	mg	
Folatos	55	µg	
Minerais			
Cinza	0.991	g	
Sódio (Na)	8.1	mg	
Potássio (K)	450	mg	
Cálcio (Ca)	18	mg	
Fósforo (P)	57	mg	
Magnésio (Mg)	30	mg	
Ferro (Fe)	0.7	mg	
Zinco (Zn)	0.5	mg	

Legenda

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

Referências