

Detalhe alimento

Nome: Canónigos crus

Grupo: Todos

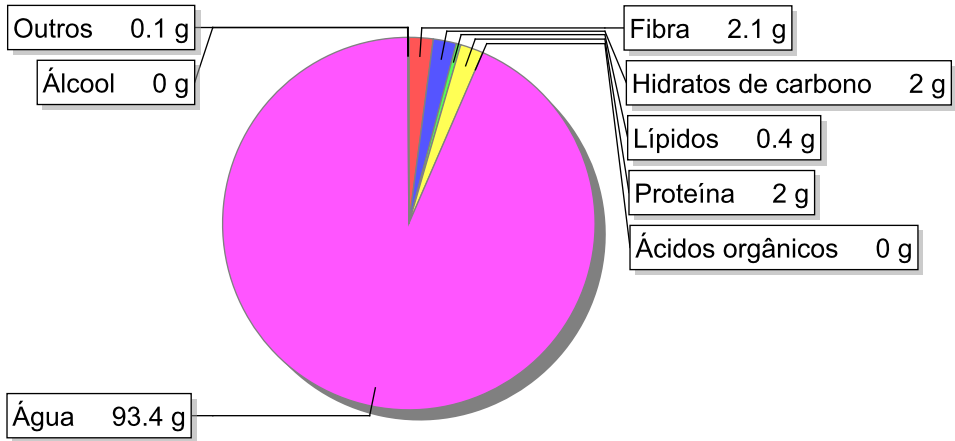
SubGrupo:

Parte Edível: 100%

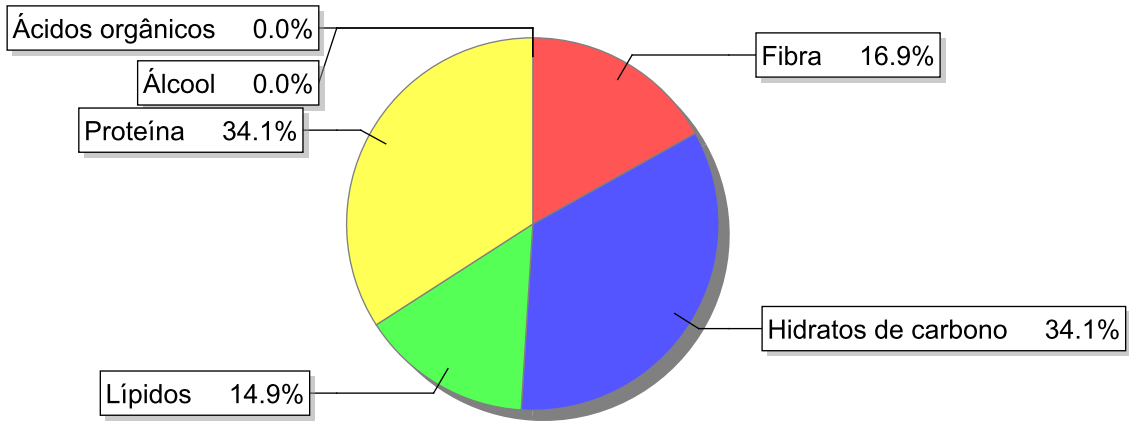
Código:

Código FoodEX2: A00KT

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	24	kcal	
Energia	100	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.1	g	651, 654
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	654
Ácidos gordos polinsaturados	0.2	g	651, 654
Ácido linoleico	0.1	g	651

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	651
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	2	g	654
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	654
Sal	0	g	
Fibra	2.1	g	651, 654
Proteína	2	g	651, 654
Álcool	0	g	651, 654
Água	93.4	g	651, 654
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	651
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	680	µg	651
Caroteno	4070	µg	651
Vitamina D	0	µg	651, 654
a-tocoferol	0.3	mg	654
Tiamina	0.08	mg	651, 654
Riboflavina	0.08	mg	651, 654
Niacina	0.4	mg	651, 654
Equivalentes de niacina	0.5	mg	
Triptofano/60	0.1	mg	
Vitamina B6	0.19	mg	651, 654
Vitamina B12	0	µg	651, 654
Vitamina C	39	mg	651, 654
Folatos	94.2	µg	651, 654
Minerais			
Cinza	0.65	g	
Sódio (Na)	9.5	mg	651, 654
Potássio (K)	380	mg	651, 654
Cálcio (Ca)	32	mg	651, 654
Fósforo (P)	52	mg	651, 654
Magnésio (Mg)	13	mg	654
Ferro (Fe)	3.1	mg	651, 654
Zinco (Zn)	0.5	mg	654

Legenda

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

Referências

Id_pt	Referências
651	NEVO-online, version 2014/4.0. RIVM, Bilthoven, The Netherlands, FoodExplorer
654	Swiss Food Composition Database, V3.01, FoodExplorer