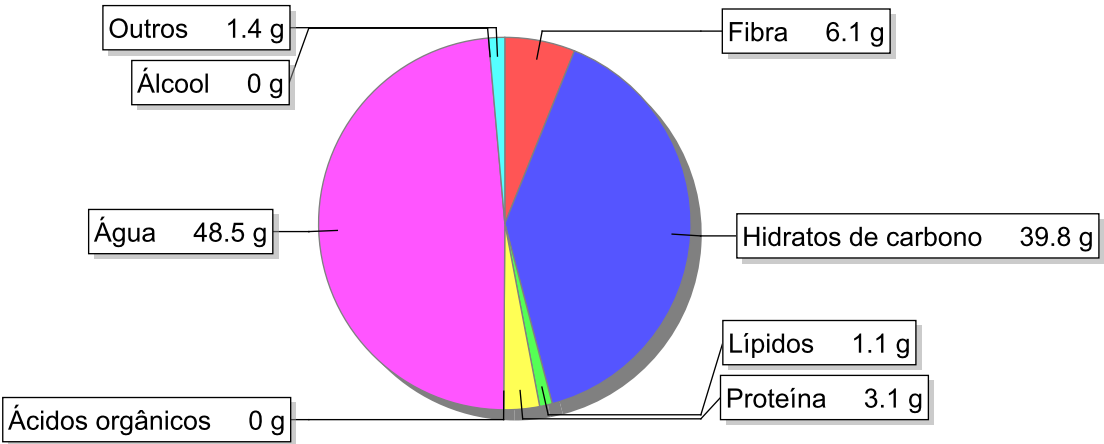


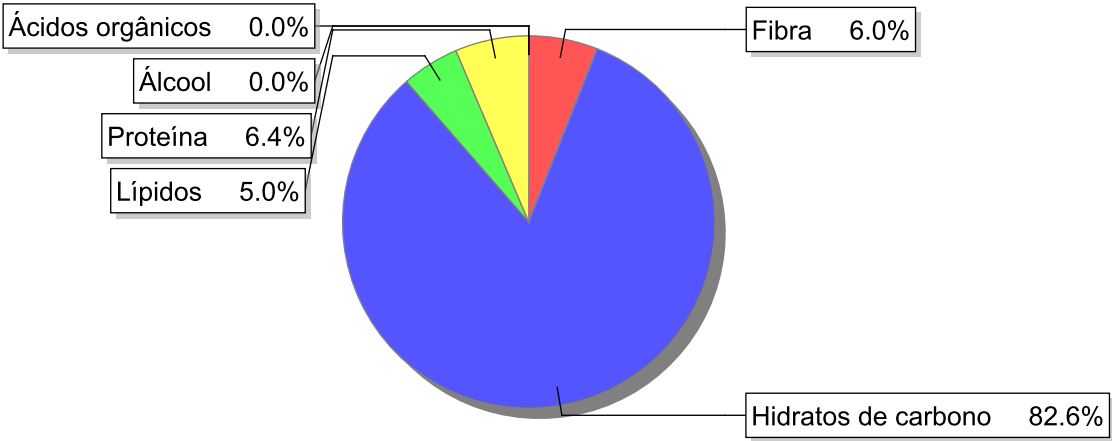
Detalhe alimento

Nome: Castanha, miolo
Grupo: Frutos e Derivados
SubGrupo: Frutos gordos e amiláceos
Parte Edível: 85%
Código: IS705
Código FoodEX2: A014J

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	194	kcal	
Energia	819	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.2	g	57
Ácidos gordos monoinsaturados	0.4	g	57
Ácidos gordos polinsaturados	0.4	g	57
Ácido linoleico	0.4	g	57

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	9.8	g	
Sacarose	9.8	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	30	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	6.1	g	
Proteína	3.1	g	57
Álcool	0	g	57
Água	48.5	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	57
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	11	µg	57
Caroteno	64	µg	57
Vitamina D	0	µg	57
a-tocoferol	1.2	mg	
Tiamina	0.22	mg	57
Riboflavina	0.12	mg	57
Niacina	0.5	mg	
Equivalentes de niacina	1.1	mg	
Triptofano/60	0.6	mg	
Vitamina B6	0.35	mg	57
Vitamina B12	0	µg	57
Vitamina C	51	mg	57
Folatos	61	µg	
Minerais			
Cinza	1.10	g	
Sódio (Na)	9	mg	57
Potássio (K)	500	mg	
Cálcio (Ca)	20	mg	57
Fósforo (P)	63	mg	57
Magnésio (Mg)	33	mg	
Ferro (Fe)	0.8	mg	57
Zinco (Zn)	0.5	mg	

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