

Detalhe alimento

Nome: Beldroega crua

Grupo: Todos

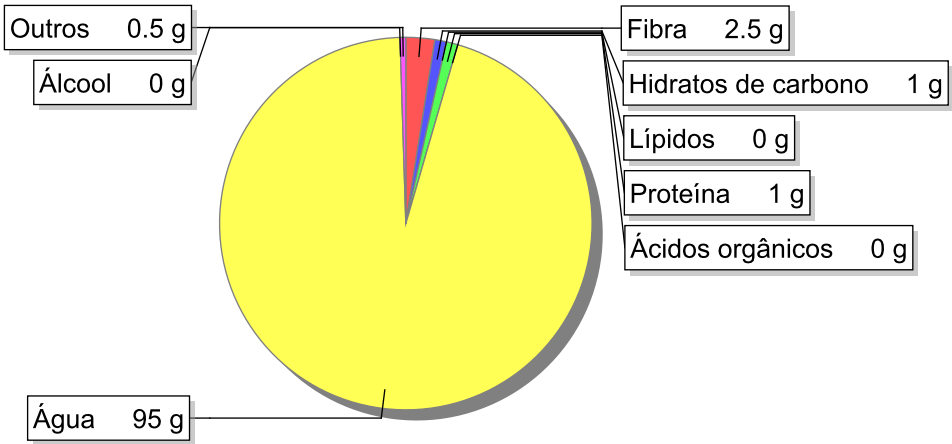
SubGrupo:

Parte Edível: 100%

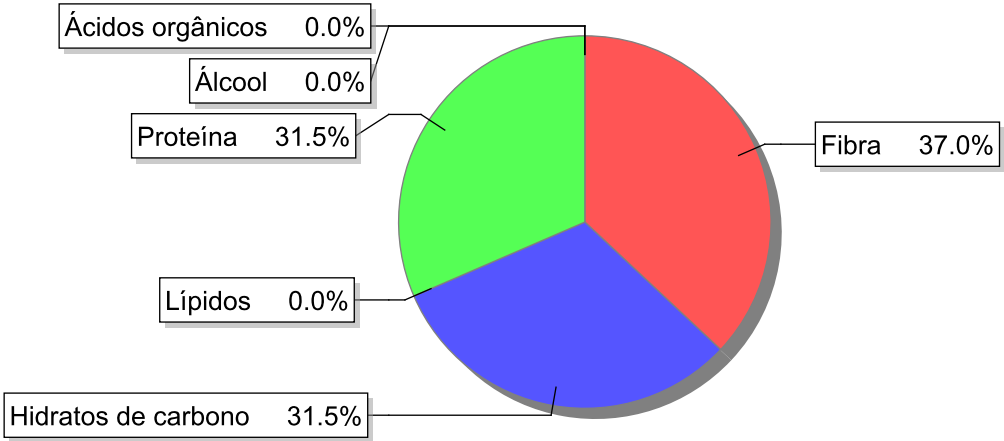
Código:

Código FoodEX2: A00MP

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	13	kcal	
Energia	54	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	651
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0	g	651
Ácido linoleico	0	g	651

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	651
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1	g	651
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	651
Sal	0.1	g	
Fibra	2.5	g	651
Proteína	1	g	651
Álcool	0	g	651
Água	95	g	651
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	651
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	478	µg	651
Caroteno	2860	µg	651
Vitamina D	0	µg	651
α-tocoferol	1.7	mg	
Tiamina	0.06	mg	651
Riboflavina	0.04	mg	651
Niacina	0.2	mg	651
Equivalentes de niacina	0.9	mg	
Triptofano/60	0.7	mg	
Vitamina B6	0.06	mg	651
Vitamina B12	0	µg	651
Vitamina C	20	mg	651
Folatos	130.9	µg	651
Minerais			
Cinza	1.30	g	
Sódio (Na)	30	mg	651
Potássio (K)	800	mg	651
Cálcio (Ca)	130	mg	651
Fósforo (P)	70	mg	651
Magnésio (Mg)	68	mg	651
Ferro (Fe)	3	mg	651
Zinco (Zn)	0.2	mg	651

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