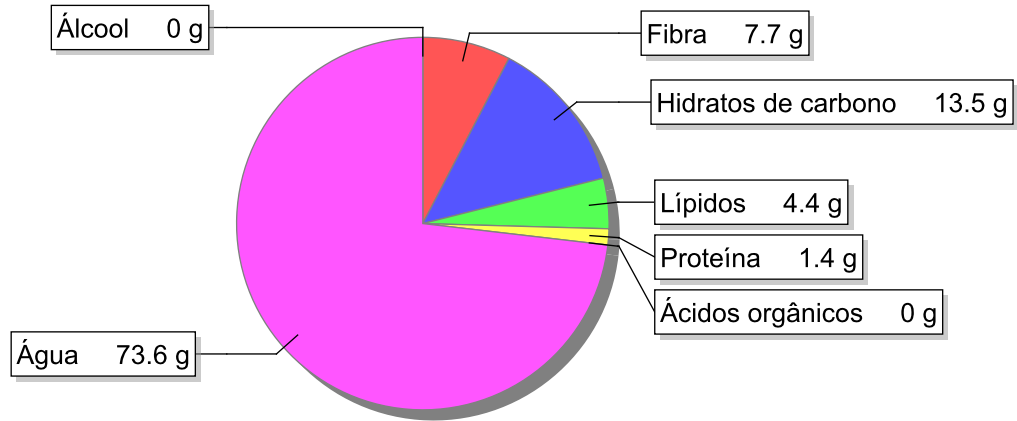


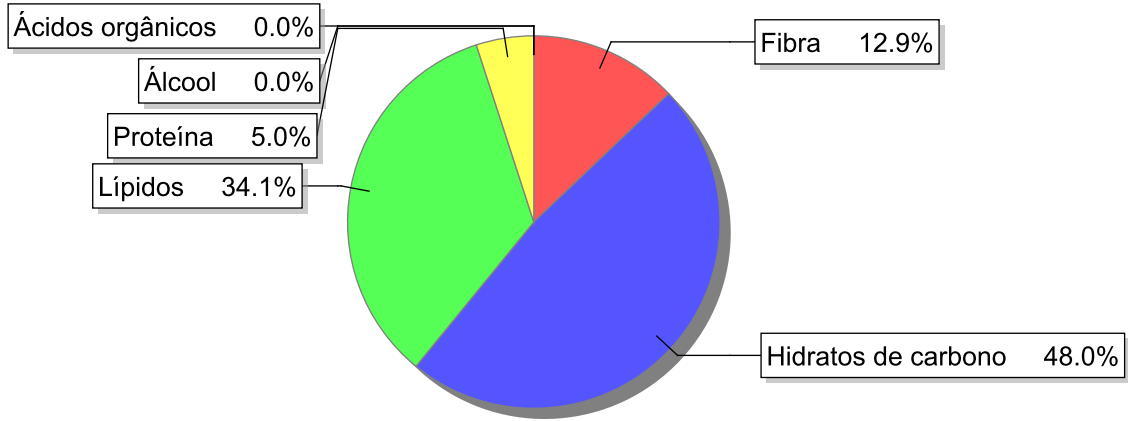
Detalhe alimento

Nome: Alecrim fresco
Grupo: Sopas, Molhos e Diversos
SubGrupo: Alimentos diversos
Parte Edível: 100%
Código:
Código FoodEX2: A00YF

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	115	kcal	
Energia	478	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.1	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.3	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2.3	g	
Ácido linoleico	2.2	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	13.5	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0	g	
Fibra	7.7	g	
Proteína	1.4	g	
Álcool	0	g	
Água	73.6	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	92	µg	
Caroteno	550	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	1.5	mg	
Tiamina	0.1	mg	
Riboflavina	0.21	mg	
Niacina	1	mg	
Equivalentes de niacina	1.3	mg	
Triptofano/60	0.3	mg	
Vitamina B6	0.09	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	29	mg	
Folatos	0	µg	
Minerais			
Cinza	3	g	
Sódio (Na)	15	mg	
Potássio (K)	280	mg	
Cálcio (Ca)	370	mg	
Fósforo (P)	20	mg	
Magnésio (Mg)	40	mg	
Ferro (Fe)	8.5	mg	
Zinco (Zn)	0.9	mg	

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama
µg	micrograma
µg-BCE	beta-carotene equivalent

Referências