

Detalhe alimento

Nome: Alface roxa crua

Grupo: Todos

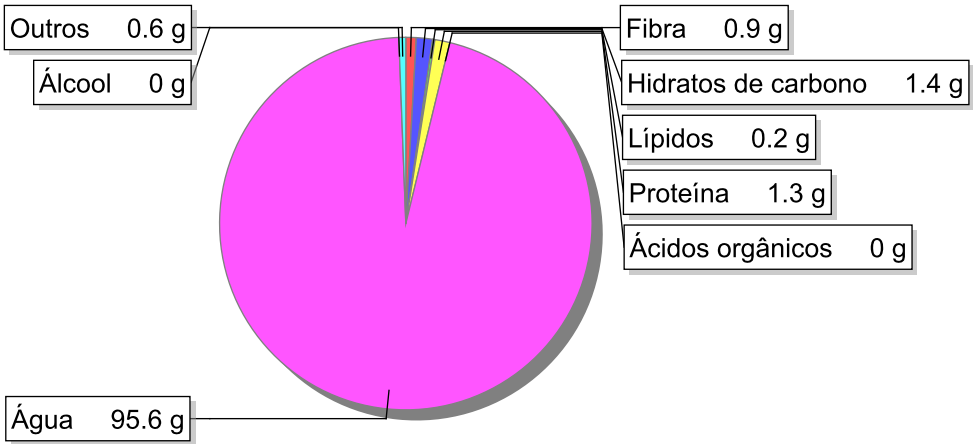
SubGrupo:

Parte Edível: 100%

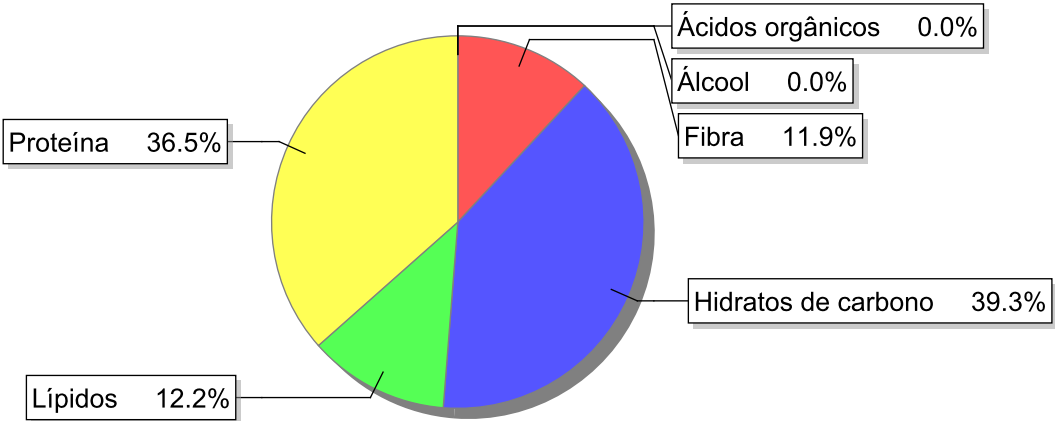
Código:

Código FoodEX2: A00LB

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	15	kcal	
Energia	61	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	116
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	116
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	116
Ácido linoleico	0	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.5	g	116
Sacarose	0	g	116
Lactose	0	g	116
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	116
Sal	0.1	g	
Fibra	0.9	g	116
Proteína	1.3	g	116
Álcool	0	g	116
Água	95.6	g	116
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	116
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	751	µg	651
Caroteno	4495	µg	116
Vitamina D	0	µg	116
a-tocoferol	0.15	mg	116
Tiamina	0.06	mg	116
Riboflavina	0.08	mg	116
Niacina	0.32	mg	116
Equivalentes de niacina	0.42	mg	
Triptofano/60	0.1	mg	
Vitamina B6	0.1	mg	116
Vitamina B12	0	µg	116
Vitamina C	3.7	mg	116
Folatos	36	µg	116
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.55	g	116
Sódio (Na)	25	mg	116
Potássio (K)	190	mg	116
Cálcio (Ca)	33	mg	116
Fósforo (P)	28	mg	116
Magnésio (Mg)	12	mg	116
Ferro (Fe)	1.2	mg	116
Zinco (Zn)	0.2	mg	116

## Legenda

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

## Referências

Id_pt	Referências
116	USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 27 (dataset created 2014). FoodExplorer
651	NEVO-online, version 2014/4.0. RIVM, Bilthoven, The Netherlands, FoodExplorer