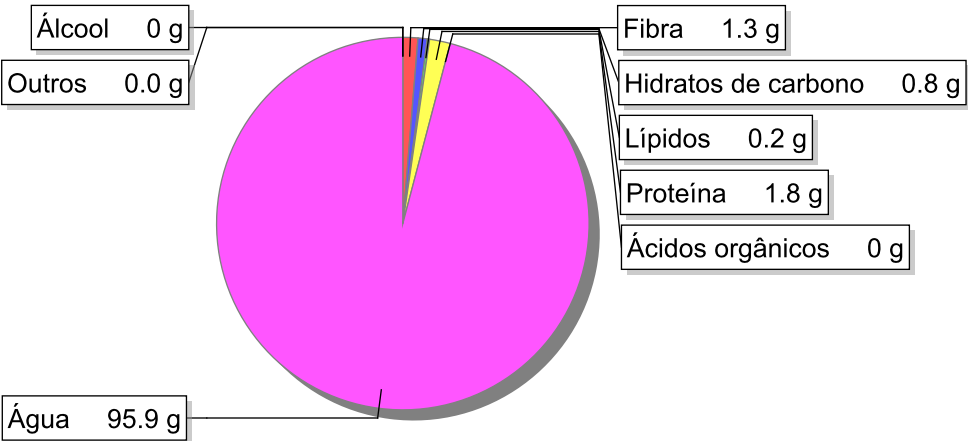


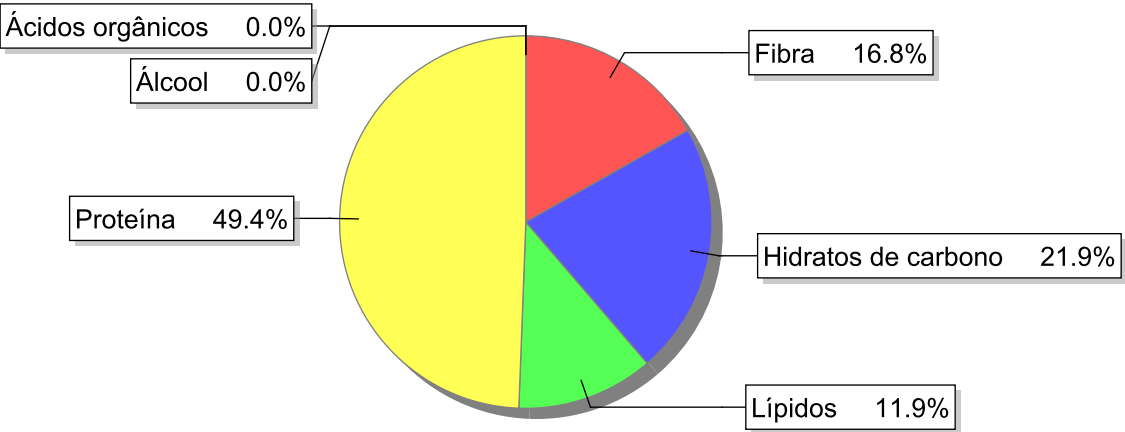
Detalhe alimento

**Nome:** Alface crua  
**Grupo:** Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas  
**SubGrupo:** Produtos hortícolas  
**Parte Edível:** 47%  
**Código:** IS584  
**Código FoodEX2:** A00KX

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	15	kcal	
Energia	62	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	57
Ácido linoleico	0	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0.8	g	57
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	1.3	g	57
Proteína	1.8	g	57
Álcool	0	g	
Água	95.9	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	115	µg	57
Caroteno	688	µg	57
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.6	mg	
Tiamina	0.06	mg	57
Riboflavina	0.02	mg	57
Niacina	0.4	mg	
Equivalentes de niacina	0.5	mg	
Triptofano/60	0.1	mg	
Vitamina B6	0.04	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	4	mg	57
Folatos	55	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.65	g	
Sódio (Na)	3	mg	
Potássio (K)	310	mg	
Cálcio (Ca)	70	mg	57
Fósforo (P)	46	mg	57
Magnésio (Mg)	22	mg	57
Ferro (Fe)	1.5	mg	57
Zinco (Zn)	0.4	mg	57

## 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