

Detalhe alimento

Nome: Ameixa encarnada

Grupo: Frutos e Derivados

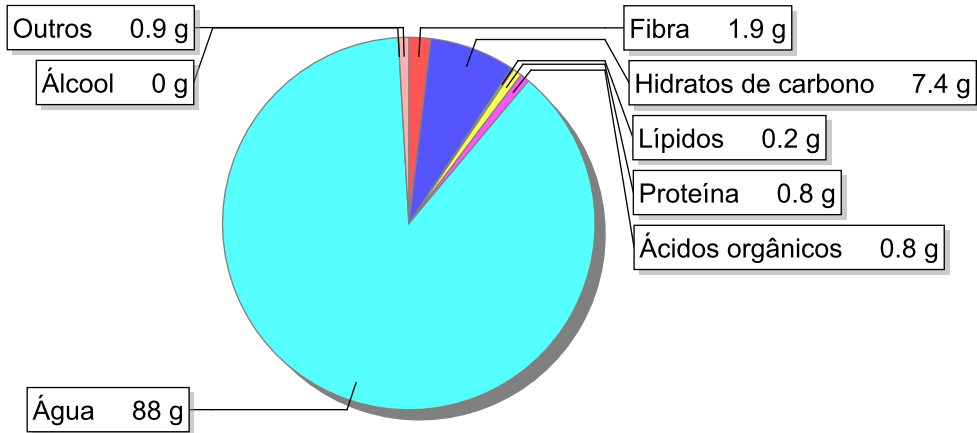
SubGrupo: Frutos frescos e derivados

Parte Edível: 95%

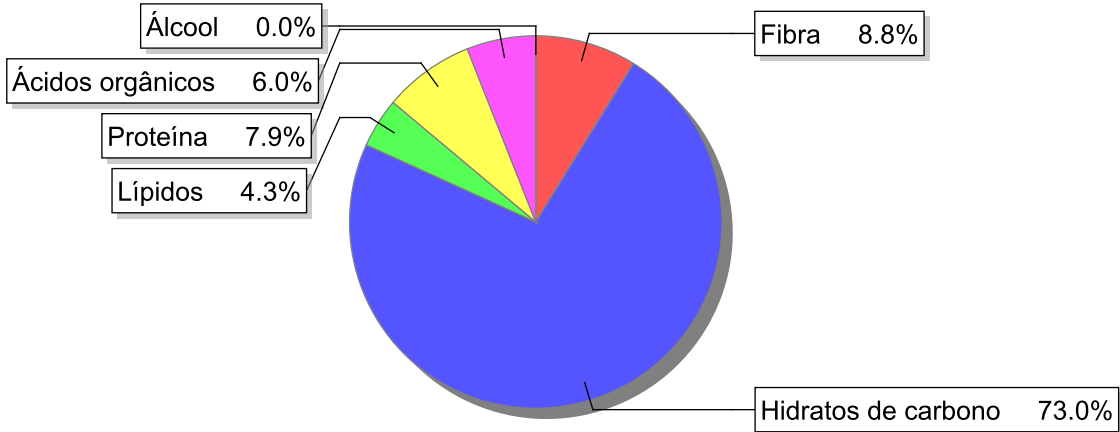
Código: IS627

Código FoodEX2: A01GQ

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	41	kcal	
Energia	172	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	58
Ácidos gordos monoinsaturados	0.1	g	58
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	58
Ácido linoleico	0.1	g	58

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	7.4	g	58
Sacarose	2.7	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	58
Sal	0.0	g	
Fibra	1.9	g	58
Proteína	0.8	g	58
Álcool	0	g	
Água	88	g	58
Ácidos orgânicos	0.8	g	58
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	70	µg	58
Caroteno	420	µg	58
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.6	mg	58
Tiamina	0.02	mg	58
Riboflavina	0.08	mg	58
Niacina	0.5	mg	58
Equivalentes de niacina	0.6	mg	58
Triptofano/60	0.1	mg	58
Vitamina B6	0.05	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	2	mg	58
Folatos	6	µg	
Minerais			
Cinza	0.31	g	58
Sódio (Na)	2	mg	58
Potássio (K)	190	mg	58
Cálcio (Ca)	13	mg	58
Fósforo (P)	13	mg	58
Magnésio (Mg)	7	mg	58
Ferro (Fe)	0.2	mg	58
Zinco (Zn)	0	mg	58

Legenda

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

Referências

Id_pt	Referências
58	Gonçalves Ferreira, FA; Silva Graça, ME (1985) - Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses. Reimpressão da 2ª Edição de 1963. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Lisboa.