

Detalhe alimento

Nome: Aipo cru

Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

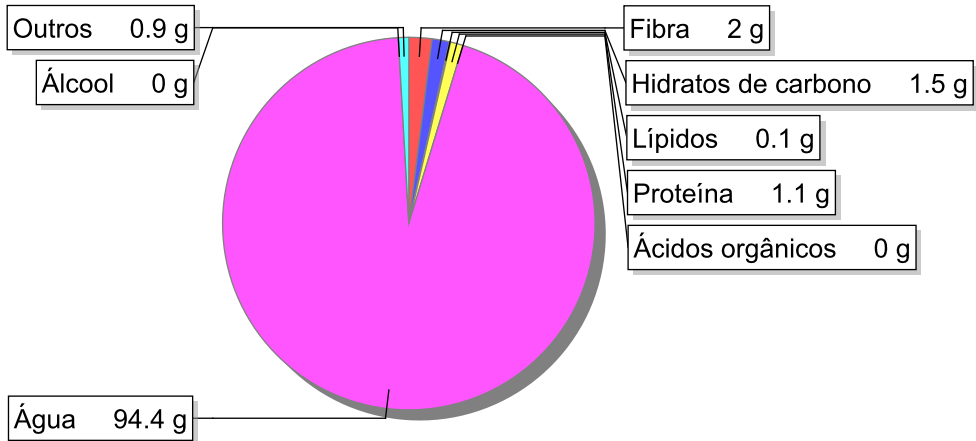
SubGrupo: Produtos hortícolas

Parte Edível: 50%

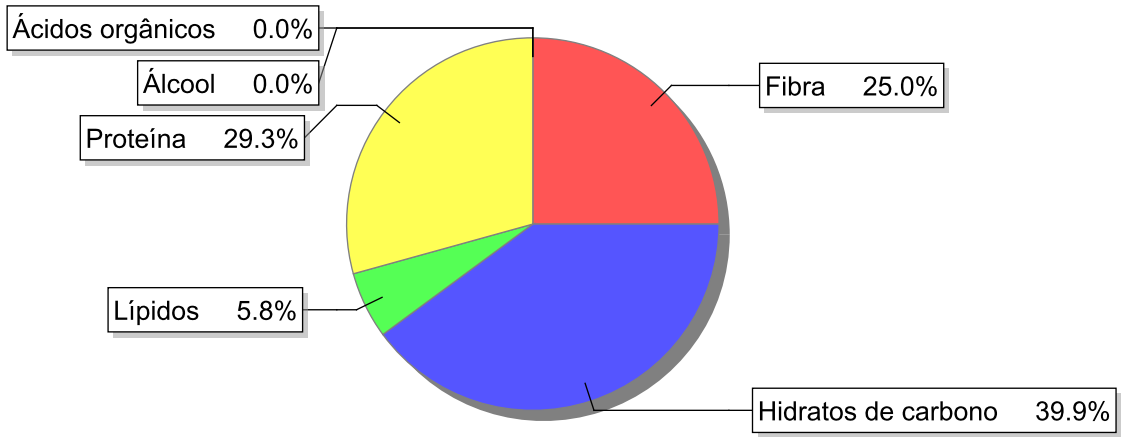
Código: IS959

Código FoodEX2: A00XA

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	15	kcal	
Energia	64	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	
Ácido linoleico	0.1	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1.5	g	
Sacarose	0.3	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.3	g	
Fibra	2	g	
Proteína	1.1	g	
Álcool	0	g	
Água	94.4	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.2	mg	
Tiamina	0.05	mg	
Riboflavina	0.04	mg	
Niacina	0.3	mg	
Equivalentes de niacina	0.4	mg	
Triptofano/60	0.1	mg	
Vitamina B6	0.07	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	8	mg	
Folatos	16	µg	
Minerais			
Cinza	0.94	g	
Sódio (Na)	100	mg	
Potássio (K)	300	mg	
Cálcio (Ca)	55	mg	
Fósforo (P)	32	mg	
Magnésio (Mg)	13	mg	
Ferro (Fe)	0.6	mg	
Zinco (Zn)	0.1	mg	

Legenda

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

Referências