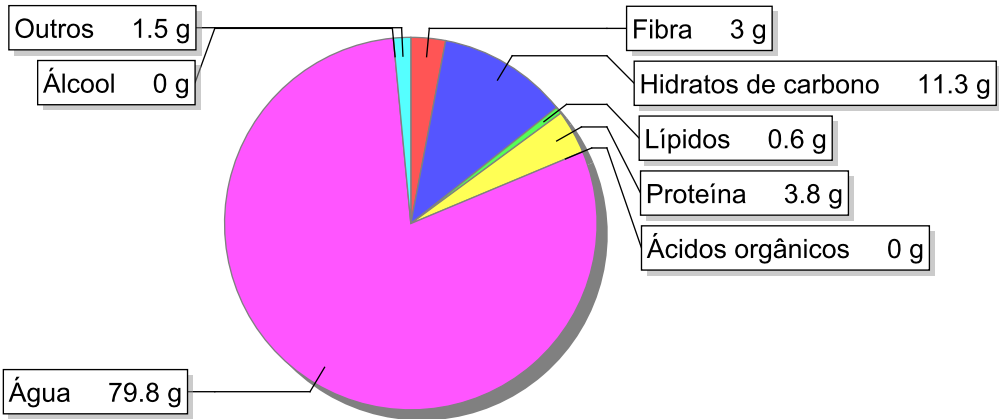


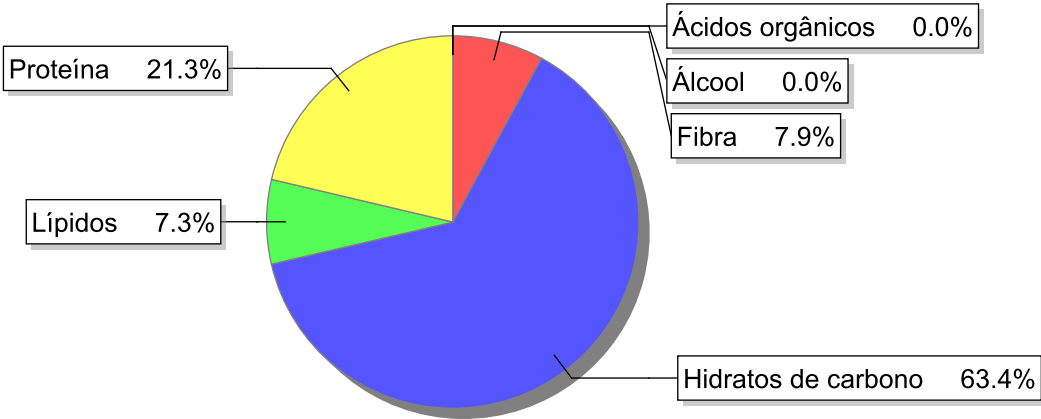
Detalhe alimento

Nome: Alho cru
Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas
SubGrupo: Produtos hortícolas
Parte Edível: 75%
Código: IS008
Código FoodEX2: A00GZ

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	72	kcal	
Energia	303	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.1	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.3	g	
Ácido linoleico	0.3	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1.3	g	
Sacarose	0.5	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	10	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	3	g	
Proteína	3.8	g	57
Álcool	0	g	
Água	79.8	g	57
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	0.01	mg	
Tiamina	0.21	mg	
Riboflavina	0.02	mg	
Niacina	0.6	mg	
Equivalentes de niacina	1.4	mg	
Triptofano/60	0.8	mg	
Vitamina B6	0.38	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	17	mg	
Folatos	3	µg	
Minerais			
Cinza	1.00	g	
Sódio (Na)	10	mg	
Potássio (K)	350	mg	
Cálcio (Ca)	17	mg	
Fósforo (P)	86	mg	
Magnésio (Mg)	17	mg	
Ferro (Fe)	0.8	mg	
Zinco (Zn)	0.7	mg	

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