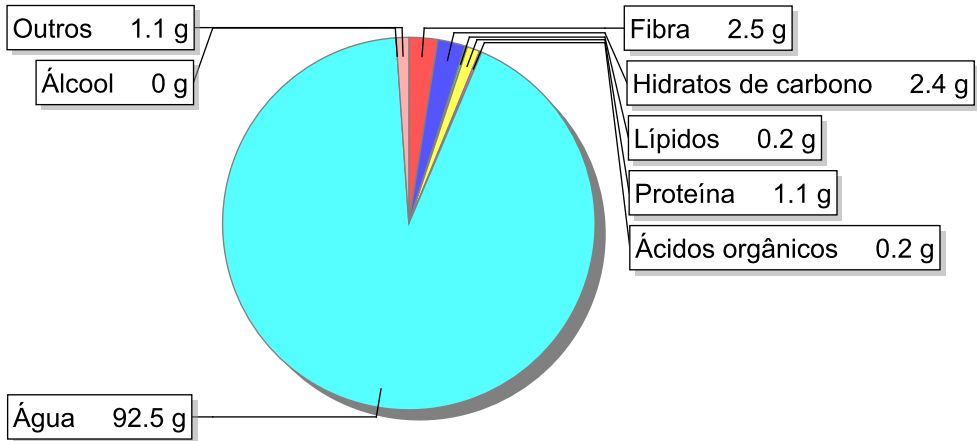


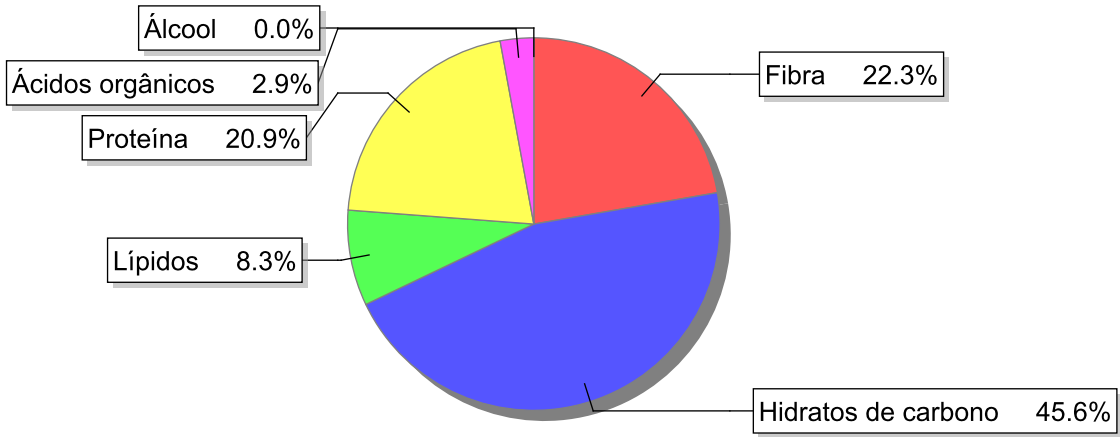
Detalhe alimento

| | |
|-----------------|--|
| Nome: | Beringela crua |
| Grupo: | Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas |
| SubGrupo: | Produtos hortícolas |
| Parte Edível: | 96% |
| Código: | IS619 |
| Código FoodEX2: | A00JD |

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

| Nome | Valor | Unidade | Fonte |
|-------------------------------|-------|---------|-------|
| Valor Energético | | | |
| Energia | 21 | kcal | |
| Energia | 90 | kJ | |
| Macroconstituintes | | | |
| Lípidos | | g | |
| Ácidos gordos saturados | 0 | g | |
| Ácidos gordos monoinsaturados | 0 | g | |
| Ácidos gordos polinsaturados | 0.1 | g | |
| Ácido linoleico | 0 | g | |

| Nome | Valor | Unidade | Fonte |
|--|-------|---------|-------|
| Ácidos gordos trans | 0 | g | |
| Hidratos de carbono | | g | |
| Açúcares | 2.2 | g | |
| Sacarose | 0.1 | g | |
| Lactose | 0 | g | |
| Oligossacáridos | 0 | g | |
| Amido | 0.2 | g | |
| Sal | 0.0 | g | |
| Fibra | 2.5 | g | |
| Proteína | 1.1 | g | |
| Álcool | 0 | g | |
| Água | 92.5 | g | |
| Ácidos orgânicos | 0.2 | g | |
| Colesterol | 0 | mg | |
| Vitaminas | | | |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol) | 9 | µg | |
| Caroteno | 51 | µg | |
| Vitamina D | 0 | µg | |
| a-tocoferol | 0.03 | mg | |
| Tiamina | 0.05 | mg | |
| Riboflavina | 0.03 | mg | |
| Niacina | 0.5 | mg | |
| Equivalentes de niacina | 0.7 | mg | |
| Triptofano/60 | 0.2 | mg | |
| Vitamina B6 | 0.08 | mg | |
| Vitamina B12 | 0 | µg | |
| Vitamina C | 4 | mg | |
| Folatos | 20 | µg | |
| Minerais | | | |
| Cinza | 0.60 | g | |
| Sódio (Na) | 3 | mg | |
| Potássio (K) | 230 | mg | |
| Cálcio (Ca) | 17 | mg | |
| Fósforo (P) | 26 | mg | |
| Magnésio (Mg) | 12 | mg | |
| Ferro (Fe) | 0.4 | mg | |
| Zinco (Zn) | 0.2 | mg | |

Legenda

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

Referências