

Detalhe alimento

Nome: Batata doce assada

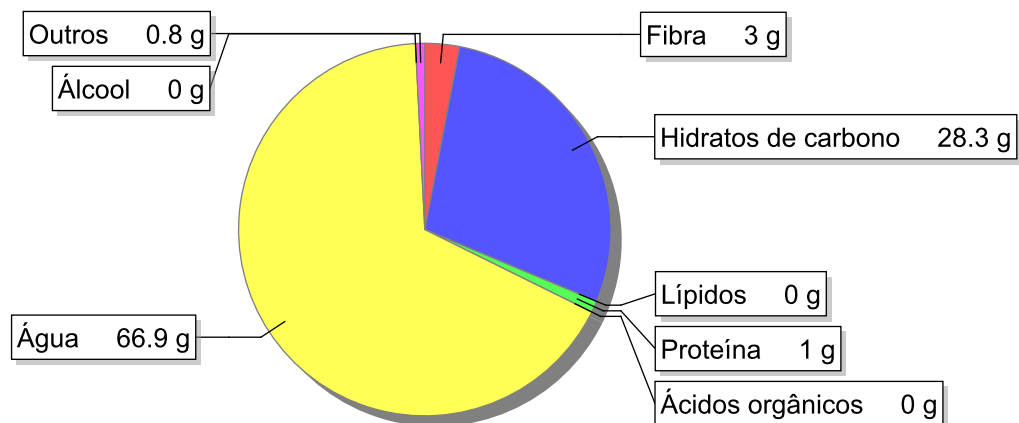
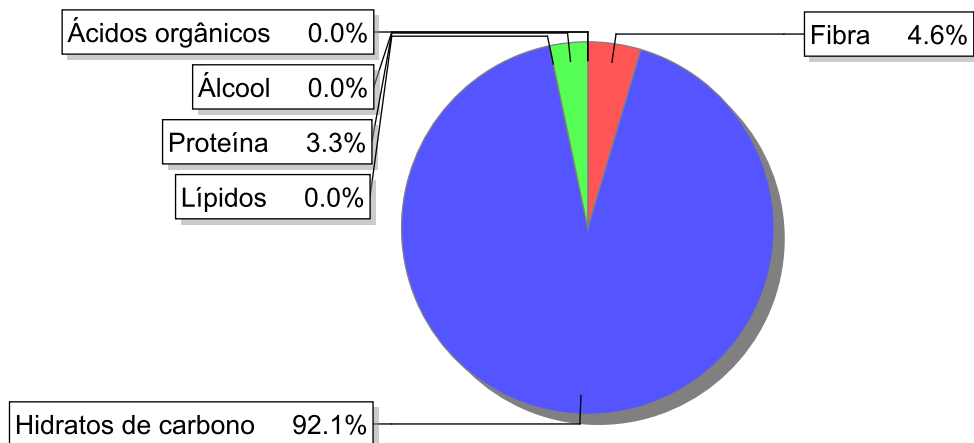
Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

SubGrupo: Batatas

Parte Edível: 100%

Código: IS594

Código FoodEX2: A010C

Composição [g/100g]**Distribuição energética****Valores por 100g de parte edível**

| Nome | Valor | Unidade | Fonte |
|-------------------------------|-------|---------|-------|
| Valor Energético | | | |
| Energia | 123 | kcal | |
| Energia | 522 | kJ | |
| Macroconstituintes | | | |
| Lípidos | | g | |
| Ácidos gordos saturados | 0 | g | |
| Ácidos gordos monoinsaturados | 0 | g | |
| Ácidos gordos polinsaturados | 0 | g | |
| Ácido linoleico | 0 | g | |

| Nome | Valor | Unidade | Fonte |
|--|-------|---------|-------|
| Ácidos gordos trans | 0 | g | |
| Hidratos de carbono | | g | |
| Açúcares | 1.9 | g | |
| Sacarose | 6 | g | |
| Lactose | 0 | g | |
| Oligossacáridos | 0 | g | |
| Amido | 20.4 | g | |
| Sal | 0.1 | g | |
| Fibra | 3 | g | |
| Proteína | 1 | g | |
| Álcool | 0 | g | |
| Água | 66.9 | g | |
| Ácidos orgânicos | 0 | g | |
| Colesterol | 0 | mg | |
| Vitaminas | | | |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol) | 650 | µg | |
| Caroteno | 3900 | µg | |
| Vitamina D | 0 | µg | |
| a-tocoferol | 5.1 | mg | |
| Tiamina | 0.17 | mg | |
| Riboflavina | 0 | mg | |
| Niacina | 0.6 | mg | |
| Equivalentes de niacina | 0.9 | mg | |
| Triptofano/60 | 0.3 | mg | |
| Vitamina B6 | 0.09 | mg | |
| Vitamina B12 | 0 | µg | |
| Vitamina C | 25 | mg | |
| Folatos | 13 | µg | |
| Minerais | | | |
| Cinza | 0.74 | g | |
| Sódio (Na) | 23 | mg | |
| Potássio (K) | 390 | mg | |
| Cálcio (Ca) | 27 | mg | |
| Fósforo (P) | 36 | mg | |
| Magnésio (Mg) | 16 | mg | |
| Ferro (Fe) | 0.4 | mg | |
| Zinco (Zn) | 0.3 | mg | |

Legenda

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

Referências