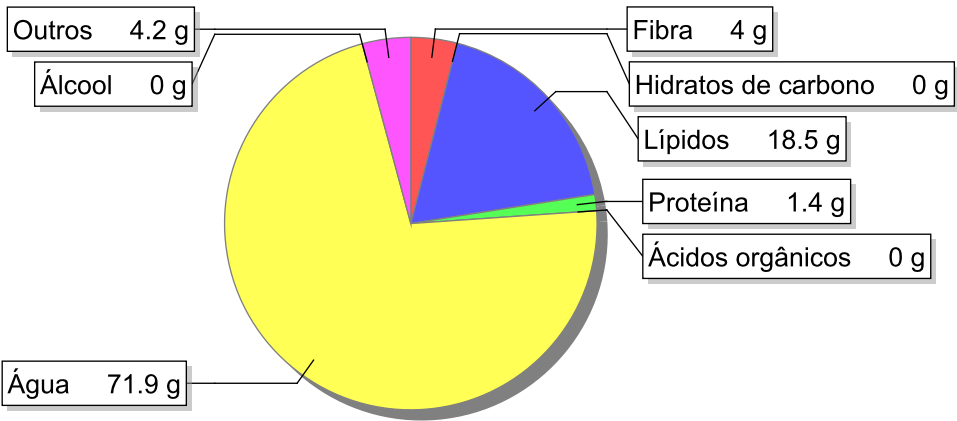


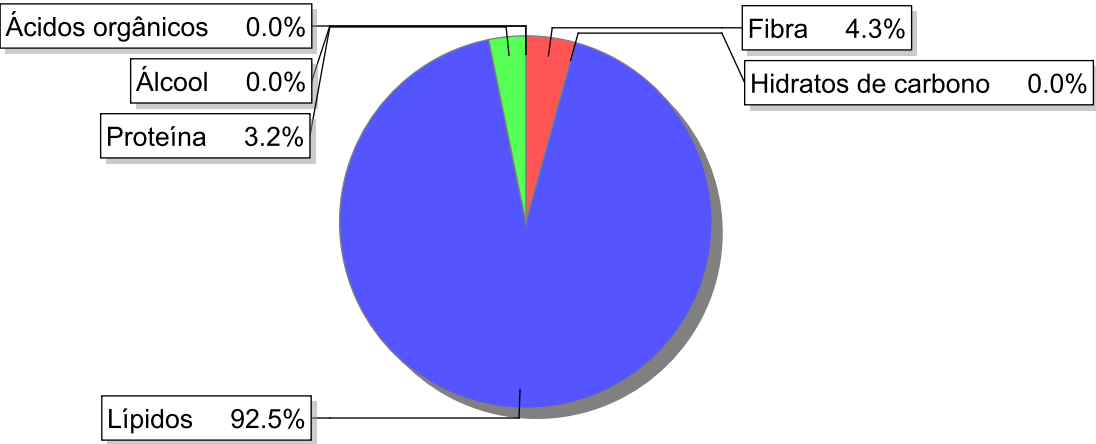
Detalhe alimento

Nome: Azeitona
Grupo: Frutos e Derivados
SubGrupo: Frutos gordos e amiláceos
Parte Edível: 72%
Código: IS703
Código FoodEX2: A01BQ

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	180	kcal	
Energia	740	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	2.9	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	9.6	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2.2	g	
Ácido linoleico	2.0	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	5.3	g	
Fibra	4	g	
Proteína	1.4	g	57
Álcool	0	g	57
Água	71.9	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	57
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	39	µg	
Caroteno	236	µg	
Vitamina D	0	µg	57
a-tocoferol	2	mg	
Tiamina	0.02	mg	
Riboflavina	0.07	mg	57
Niacina	0.5	mg	
Equivalentes de niacina	0.7	mg	
Triptofano/60	0.2	mg	
Vitamina B6	0.02	mg	
Vitamina B12	0	µg	57
Vitamina C	0	mg	
Folatos	0	µg	
Minerais			
Cinza	5.10	g	
Sódio (Na)	2100	mg	
Potássio (K)	60	mg	
Cálcio (Ca)	54	mg	57
Fósforo (P)	14	mg	57
Magnésio (Mg)	22	mg	
Ferro (Fe)	1.6	mg	57
Zinco (Zn)	0.2	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