

Detalhe alimento

Nome: Chucrute

Grupo: Todos

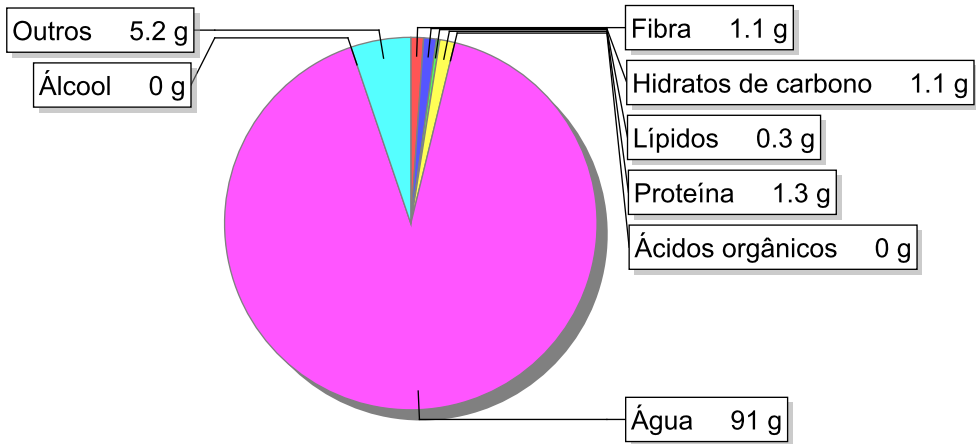
SubGrupo:

Parte Edível: 100%

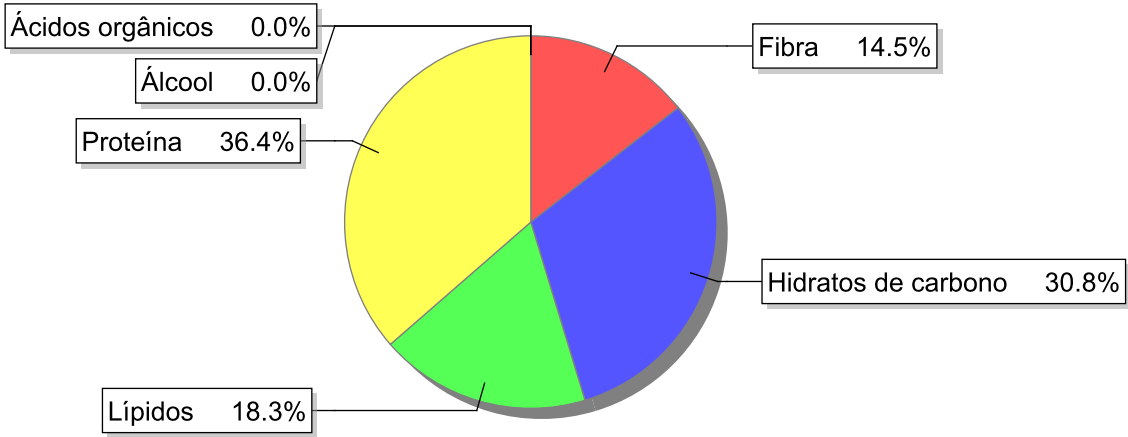
Código:

Código FoodEX2: A00ZK

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	15	kcal	
Energia	61	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.1	g	648
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	648
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	648
Ácido linoleico	0.1	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	1.1	g	
Sacarose	0.1	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	649
Sal	1.2	g	
Fibra	1.1	g	648
Proteína	1.3	g	648, 649
Álcool	0	g	649
Água	91	g	648, 649
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	648, 649
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	3	µg	649
Caroteno	18	µg	
Vitamina D	0	µg	648, 649
a-tocoferol	0.2	mg	
Tiamina	0.04	mg	648, 649
Riboflavina	0.03	mg	648, 649
Niacina	0.2	mg	648, 649
Equivalentes de niacina	0.4	mg	
Triptofano/60	0.2	mg	649
Vitamina B6	0.15	mg	648, 649
Vitamina B12	0	µg	649
Vitamina C	15	mg	648, 649
Folatos	16	µg	648, 649
Minerais			
Cinza	1.76	g	
Sódio (Na)	470	mg	648, 649
Potássio (K)	230	mg	648, 649
Cálcio (Ca)	49	mg	648, 649
Fósforo (P)	33	mg	648, 649
Magnésio (Mg)	10	mg	649
Ferro (Fe)	0.9	mg	648, 649
Zinco (Zn)	0.4	mg	648, 649

Legenda

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

Referências

Id_pt	Referências
648	Food Composition Database for Epidemiol. Studies ISPO 2008, FoodExplorer
649	McCance and Widdowson's 'composition of foods integrated dataset' on the nutrient content of the UK food supply File: McCance_Widdowson_s_Composition_of_Foods_Integrated_Dataset (Published 25 March 2015).