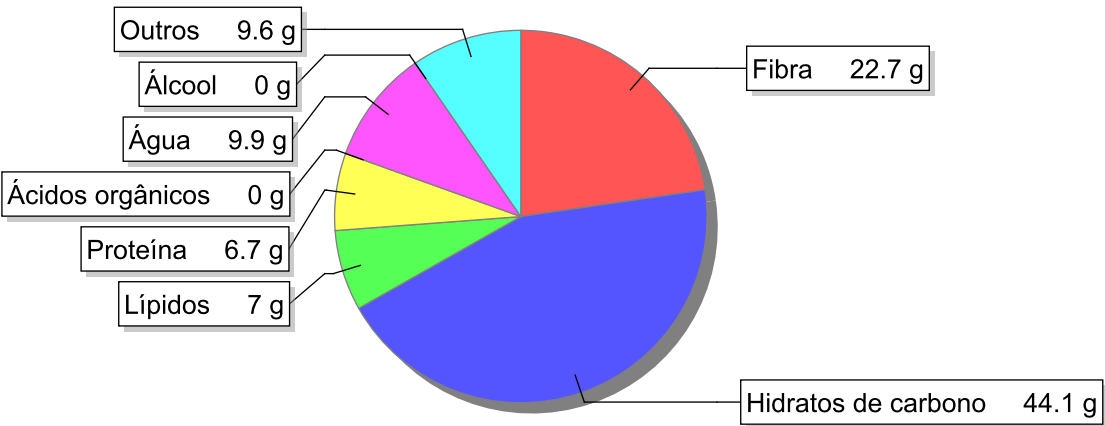


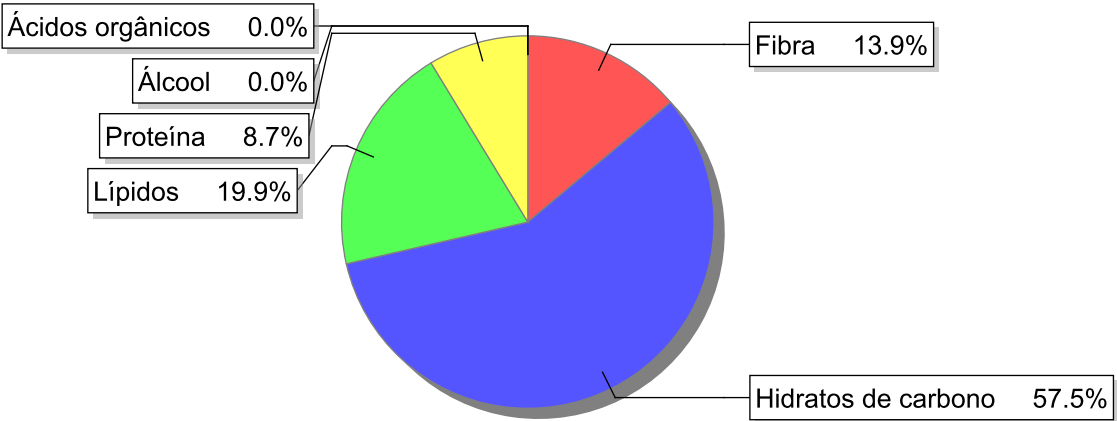
Detalhe alimento

Nome: Açafraão-da-índia seco
Grupo: Sopas, Molhos e Diversos
SubGrupo: Alimentos diversos
Parte Edível: 100%
Código:
Código FoodEX2: A01AC

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	312	kcal	
Energia	1300	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	2.9	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.6	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2.9	g	
Ácido linoleico	2.7	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	44.1	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.1	g	
Fibra	22.7	g	113
Proteína	6.7	g	
Álcool	0	g	
Água	9.9	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	3	µg	
Caroteno	15	µg	112
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	5	mg	
Tiamina	0.09	mg	
Riboflavina	0.11	mg	
Niacina	3.7	mg	
Equivalentes de niacina	6.2	mg	
Triptofano/60	2.5	mg	
Vitamina B6	0	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	0	µg	
Minerais			
Cinza	7.08	g	113
Sódio (Na)	31	mg	
Potássio (K)	2910	mg	
Cálcio (Ca)	170	mg	
Fósforo (P)	290	mg	
Magnésio (Mg)	190	mg	
Ferro (Fe)	40	mg	
Zinco (Zn)	3.2	mg	

Legenda

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

Referências

Id_pt	Referências
112	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).
113	CIQUAL French food composition table (online)