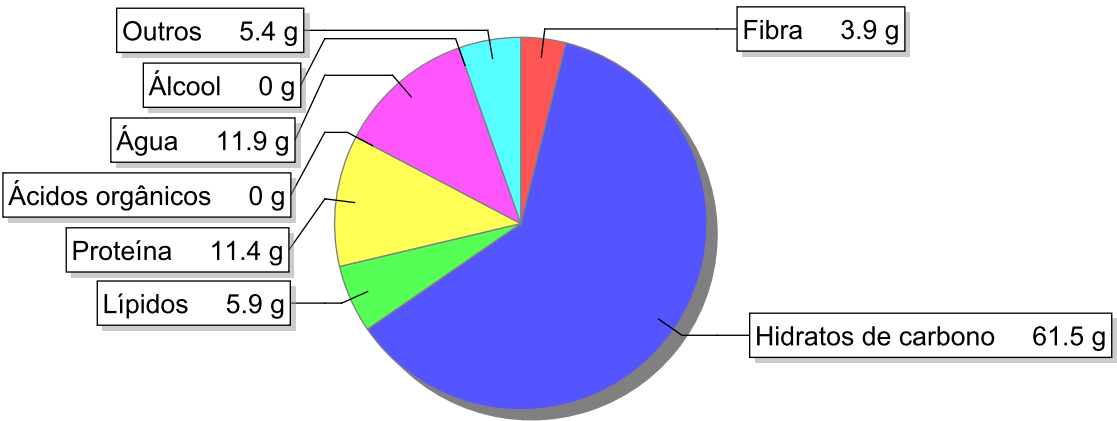


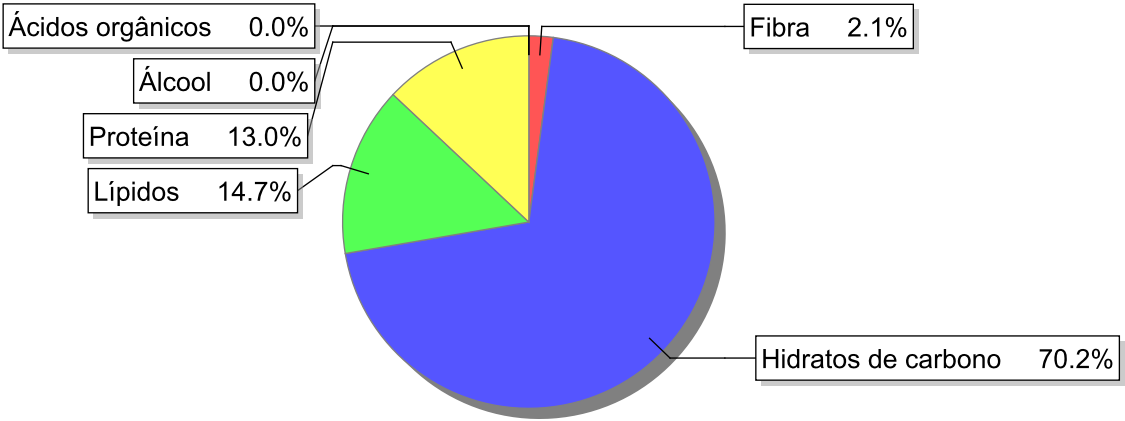
Detalhe alimento

Nome: Açafrão
Grupo: Sopas, Molhos e Diversos
SubGrupo: Alimentos diversos
Parte Edível: 100%
Código:
Código FoodEX2: A01AR

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	353	kcal	
Energia	1490	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.6	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.4	g	
Ácidos gordos polinsaturados	2.1	g	
Ácido linoleico	2	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	42.4	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	17.4	g	
Sal	0.4	g	
Fibra	3.9	g	
Proteína	11.4	g	
Álcool	0	g	
Água	11.9	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	53	µg	
Caroteno	318	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	1.69	mg	
Tiamina	0.12	mg	
Riboflavina	0.27	mg	
Niacina	1.5	mg	
Equivalentes de niacina	2.2	mg	
Triptofano/60	0.7	mg	
Vitamina B6	1.3	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	0	µg	
Minerais			
Cinza	3	g	
Sódio (Na)	150	mg	
Potássio (K)	1720	mg	
Cálcio (Ca)	110	mg	
Fósforo (P)	250	mg	
Magnésio (Mg)	50	mg	
Ferro (Fe)	11	mg	
Zinco (Zn)	1.1	mg	

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama
µg	micrograma
µg-BCE	beta-carotene equivalent

Referências