

Detalhe alimento

Nome: Castanha do Brasil

Grupo: Todos

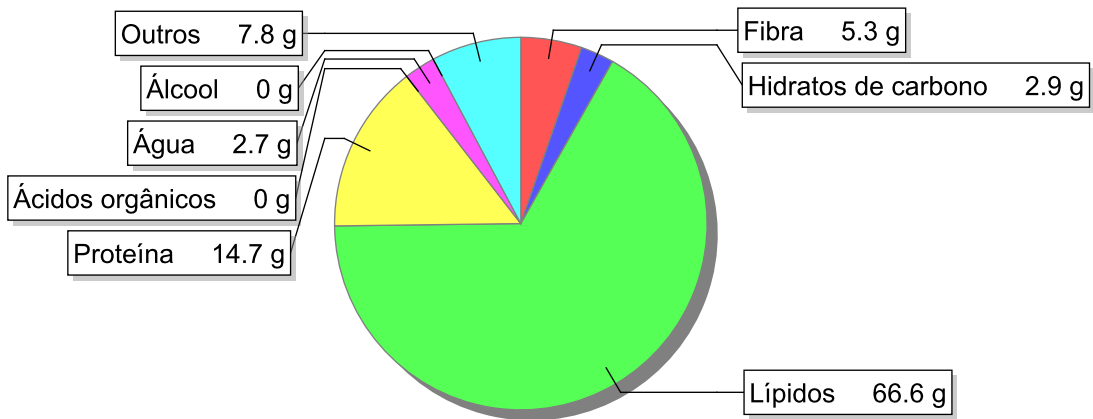
SubGrupo:

Parte Edível: 100%

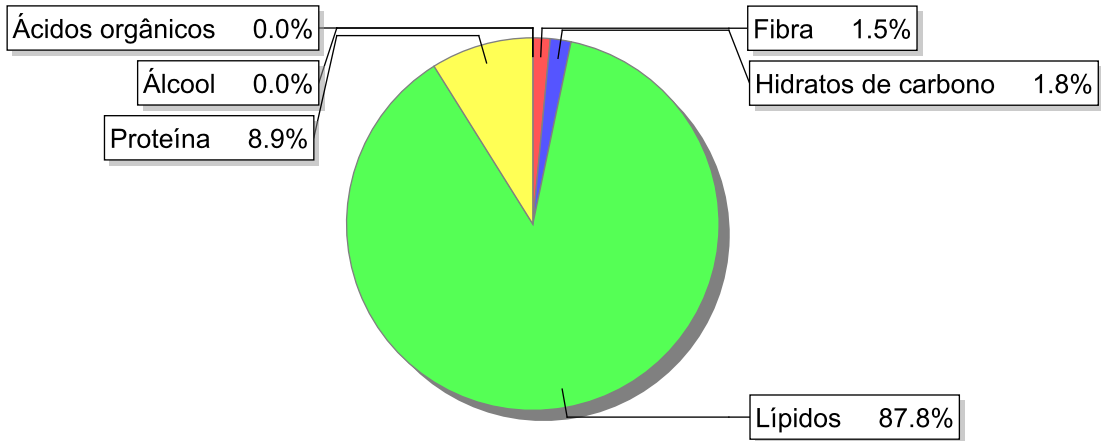
Código:

Código FoodEX2: A014G

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	680	kcal	
Energia	2800	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	15.2	g	650
Ácidos gordos monoinsaturados	19.8	g	650
Ácidos gordos polinsaturados	26.7	g	650
Ácido linoleico	25.4	g	649

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	649
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	2.3	g	650
Sacarose	2.3	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0.6	g	650
Sal	0	g	
Fibra	5.3	g	650
Proteína	14.7	g	649, 650
Álcool	0	g	649, 650
Água	2.7	g	649, 650
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	649, 650
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg	649
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	0	µg	649, 650
a-tocoferol	5.72	mg	649
Tiamina	0.9	mg	649, 650
Riboflavina	0.03	mg	649, 650
Niacina	0.25	mg	649, 650
Equivalentes de niacina	3.09	mg	
Triptofano/60	2.84	mg	649, 650
Vitamina B6	0.21	mg	649, 650
Vitamina B12	0	µg	649, 650
Vitamina C	0	mg	649, 650
Folatos	12.5	µg	649, 650
<b>Minerais</b>			
Cinza	3.7	g	650
Sódio (Na)	3	mg	649, 650
Potássio (K)	590	mg	649, 650
Cálcio (Ca)	160	mg	649, 650
Fósforo (P)	590	mg	649, 650
Magnésio (Mg)	380	mg	649, 650
Ferro (Fe)	2.5	mg	649, 650
Zinco (Zn)	4.2	mg	649, 650

## Legenda

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

## Referências

Id_pt	Referências
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).
650	Danish Food Composition Databank version 7.01, 2009, FoodExplorer