

Detalhe alimento

Nome: Amora

Grupo: Todos

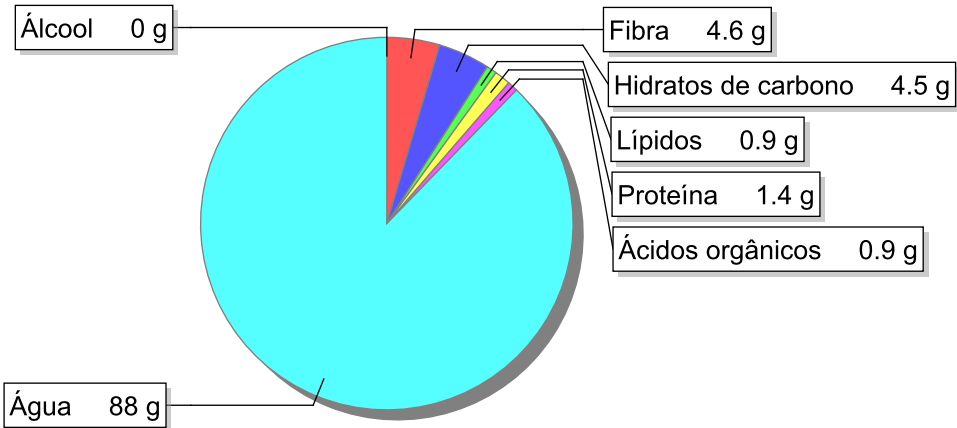
SubGrupo:

Parte Edível: 100%

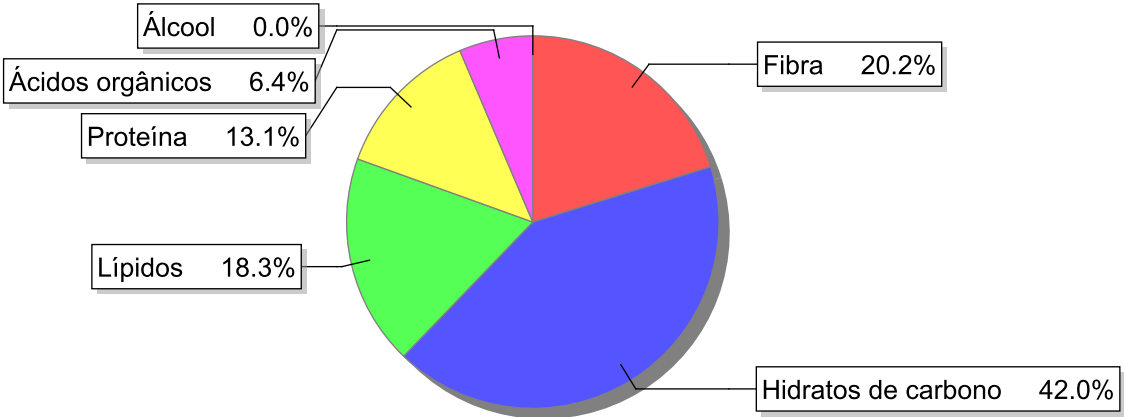
Código:

Código FoodEX2: A01EE

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	43	kcal	
Energia	179	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	659
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	659
Ácidos gordos polinsaturados	0.3	g	659
Ácido linoleico	0.2	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	4.2	g	659
Sacarose	0.5	g	650
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	650, 659
Sal	0	g	
Fibra	4.6	g	650, 659
Proteína	1.4	g	650, 659
Álcool	0	g	650, 659
Água	88	g	650, 659
Ácidos orgânicos	0.9	g	659
Colesterol	0	mg	650, 659
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	27	µg	
Caroteno	164	µg	
Vitamina D	0	µg	650, 659
a-tocoferol	4.42	mg	
Tiamina	0.02	mg	650, 659
Riboflavina	0.04	mg	650, 659
Niacina	0.54	mg	650, 659
Equivalentes de niacina	0.74	mg	
Triptofano/60	0.2	mg	650
Vitamina B6	0.05	mg	650, 659
Vitamina B12	0	µg	650, 659
Vitamina C	16.5	mg	650, 659
Folatos	25	µg	650, 659
Minerais			
Cinza	0.395	g	650, 659
Sódio (Na)	1.8	mg	650, 659
Potássio (K)	240	mg	650, 659
Cálcio (Ca)	28	mg	650, 659
Fósforo (P)	33	mg	650, 659
Magnésio (Mg)	22	mg	650, 659
Ferro (Fe)	0.6	mg	650, 659
Zinco (Zn)	0.5	mg	650, 659

Legenda

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

Referências

Id_pt	Referências
650	Danish Food Composition Databank version 7.01, 2009, FoodExplorer
659	ANSES-CIQUAL French Food Composition Table version 2017, FoodExplorer