

Detalhe alimento

Nome: Cereja desidratada

Grupo: Frutos e Derivados

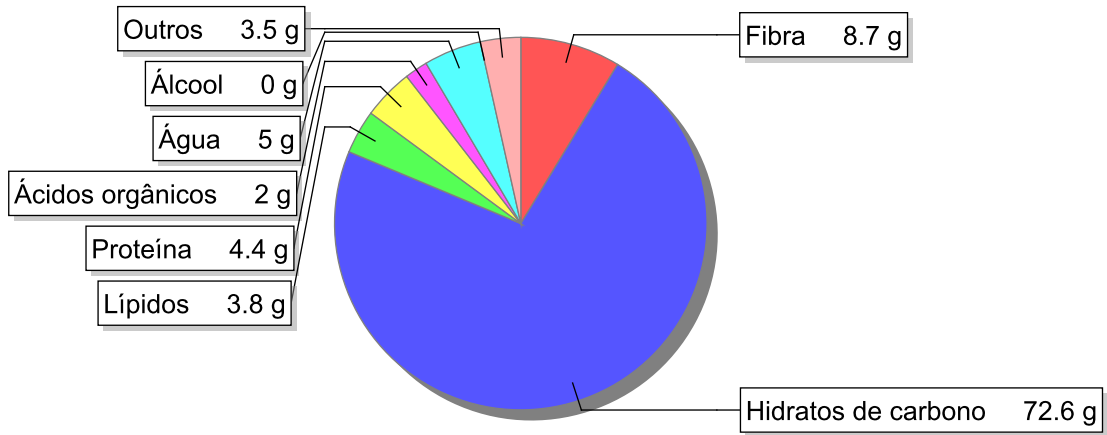
SubGrupo: Frutos frescos e derivados

Parte Edível: 100%

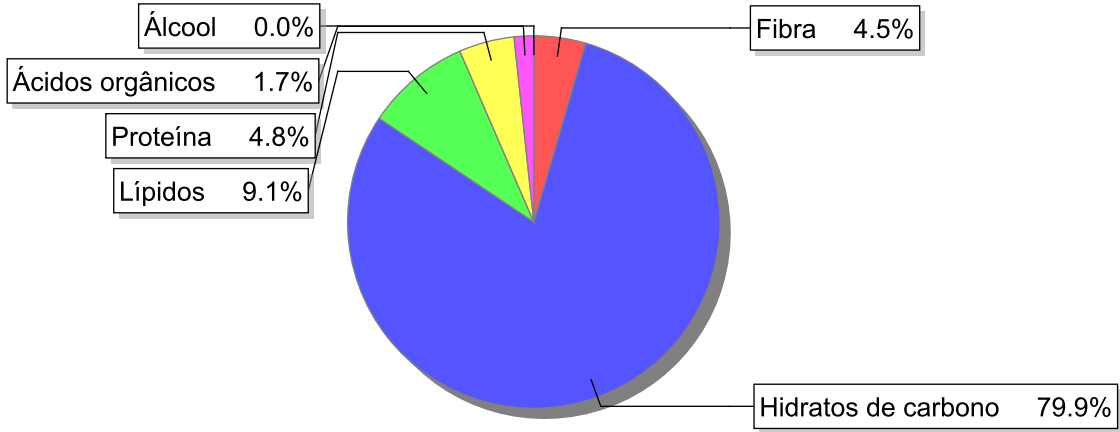
Código:

Código FoodEX2: A01QH

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	366	kcal	
Energia	1550	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	1.1	g	57
Ácidos gordos monoinsaturados	1.1	g	57
Ácidos gordos polinsaturados	1.1	g	57
Ácido linoleico	1	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	72.6	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0	g	
Fibra	8.7	g	57
Proteína	4.4	g	57
Álcool	0	g	
Água	5	g	57
Ácidos orgânicos	2	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.71	mg	
Riboflavina	0.33	mg	57
Niacina	1.09	mg	
Equivalentes de niacina	1.64	mg	
Triptofano/60	0.55	mg	
Vitamina B6	0.22	mg	57
Vitamina B12	0	µg	
Folatos	27.3	µg	
Minerais			
Cinza	2.35	g	
Sódio (Na)	5.5	mg	
Potássio (K)	1150	mg	
Cálcio (Ca)	76	mg	57
Fósforo (P)	82	mg	57
Magnésio (Mg)	55	mg	
Ferro (Fe)	2.2	mg	57
Zinco (Zn)	0.5	mg	57

Legenda

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

Referências

Id_pt	Referências
57	PIABAD (1993) Programa do Instituto de Alimentação Becel para análise de dietas: programa

Id_pt	Referências
	profissional para computadores pessoais. Lisboa: IAB