

Detalhe alimento

Nome: Ameixa, conserva em calda de açúcar

Grupo: Frutos e Derivados

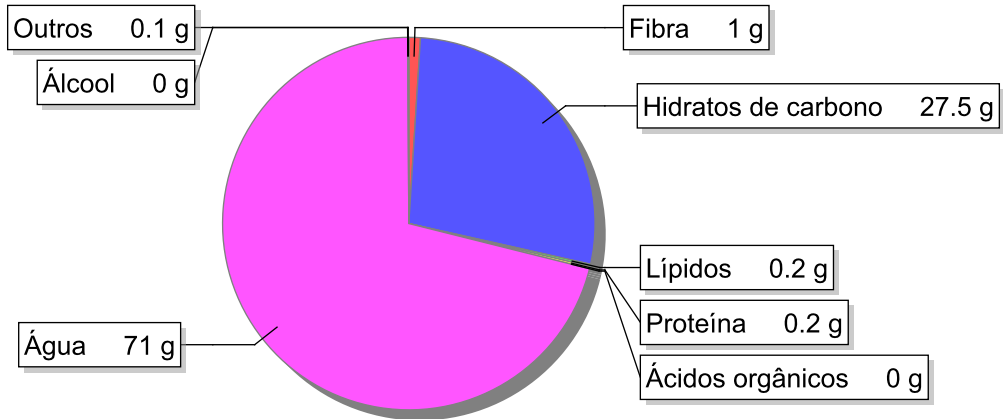
SubGrupo: Frutos frescos e derivados

Parte Edível: 100%

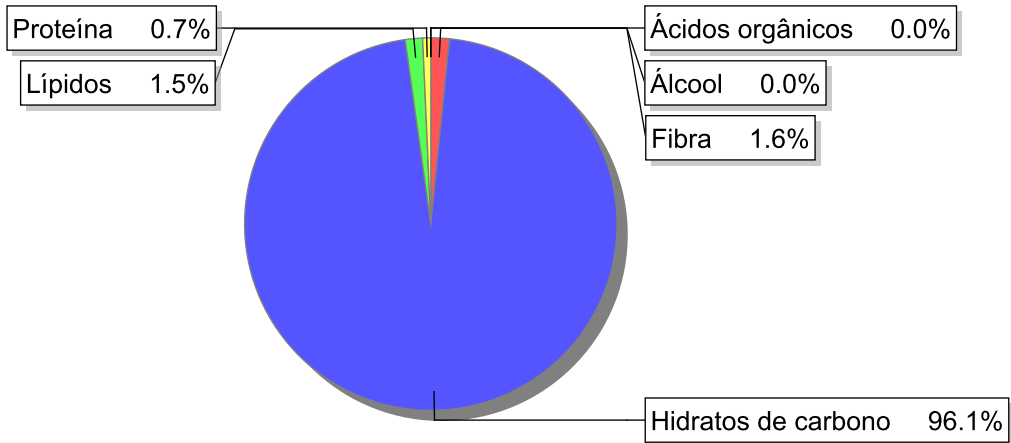
Código: IS628

Código FoodEX2: A01NT

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	115	kcal	
Energia	486	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.1	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	
Ácido linoleico	0.1	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	27.5	g	
Sacarose	0.2	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	1	g	
Proteína	0.2	g	57
Álcool	0	g	
Água	71	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	80	µg	
Caroteno	480	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.25	mg	
Tiamina	0.03	mg	57
Riboflavina	0.03	mg	57
Niacina	0.3	mg	
Equivalentes de niacina	0.3	mg	
Triptofano/60	0	mg	
Vitamina B6	0.03	mg	57
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	1	mg	57
Folatos	0	µg	
Minerais			
Cinza	0.25	g	
Sódio (Na)	6	mg	
Potássio (K)	95	mg	57
Cálcio (Ca)	11	mg	57
Fósforo (P)	6	mg	57
Magnésio (Mg)	5	mg	57
Ferro (Fe)	0.3	mg	57
Zinco (Zn)	0.1	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 profissional para computadores pessoais. Lisboa: IAB