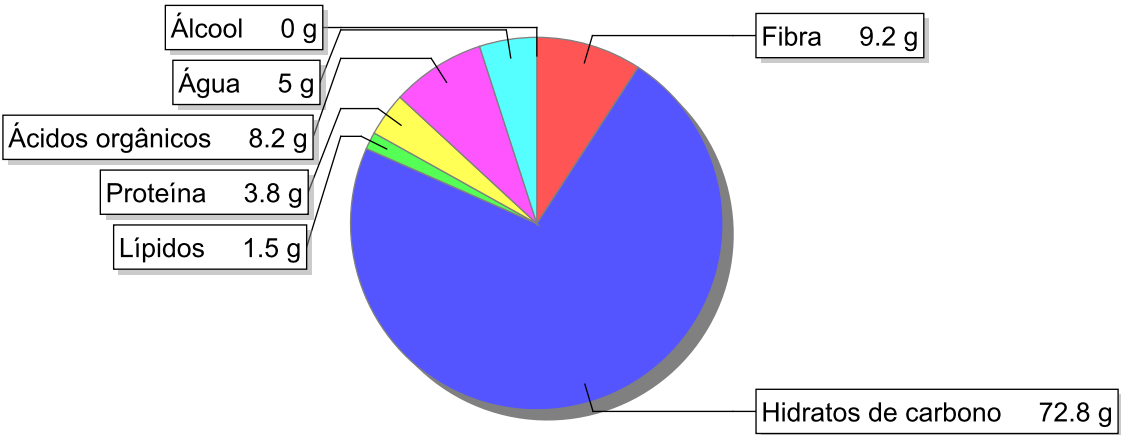


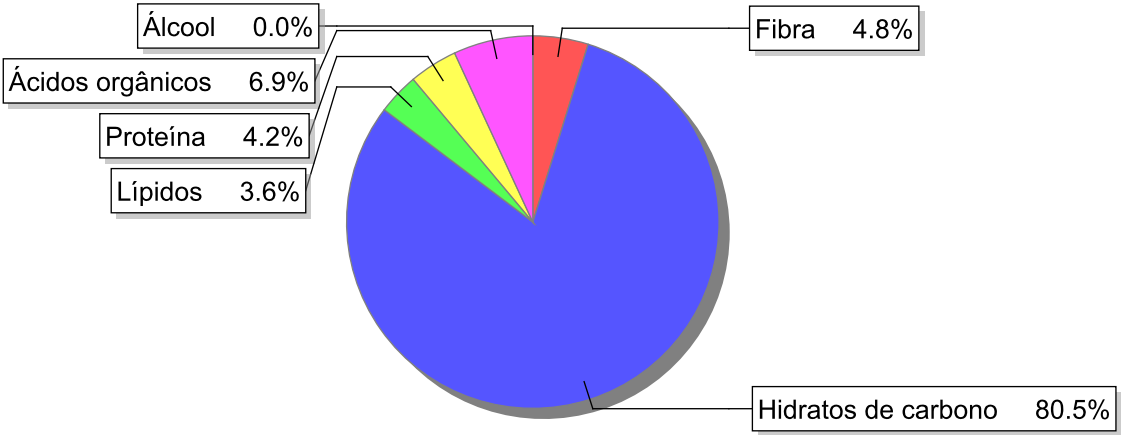
Detalhe alimento

Nome: Ananás desidratado
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	363	kcal	
Energia	1540	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0.8	g	57
Ácidos gordos polinsaturados	0.8	g	
Ácido linoleico	0.8	g	57

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	72.8	g	58
Sacarose	51.3	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0	g	
Fibra	9.2	g	57
Proteína	3.8	g	57
Álcool	0	g	
Água	5	g	57
Ácidos orgânicos	8.2	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.77	mg	
Riboflavina	0.23	mg	57
Niacina	4.6	mg	
Equivalentes de niacina	5.36	mg	
Triptofano/60	0.77	mg	
Vitamina B6	0.69	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Folatos	38.3	µg	
Minerais			
Cinza	1.53	g	
Sódio (Na)	15	mg	57
Potássio (K)	1230	mg	
Cálcio (Ca)	140	mg	57
Fósforo (P)	54	mg	57
Magnésio (Mg)	100	mg	57
Ferro (Fe)	2.3	mg	
Zinco (Zn)	0.8	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
58	<p>profissional para computadores pessoais. Lisboa: IAB</p> <p>Gonçalves Ferreira, FA; Silva Graça, ME (1985) - Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses. Reimpressão da 2ª Edição de 1963. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Lisboa.</p>