

Composição dos Alimentos mais consumidos pelos VEGANOS.

tbeausp 5.0

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos
Projeto Integrado de Composição de Alimentos

BRASILFOODS

Apresentação
Informações gerais
Qualidade dos dados e Critérios adotados
Publicações
Como enviar dados
Créditos
Alimentos para Fenilcetonúricos
Sites relacionados
O que há de novo

Qualidade em informações sobre alimentos brasileiros

Entre o termo para busca em todas as bases: ?

[Composição Centesimal \(carboidratos por diferença\)](#) [Carboidratos \(por fração\)](#) [Fibra Alimentar](#) [Amido Resistente](#) [Resposta Glicêmica](#) [Vitamina A e Carotenóides](#)
[Ácidos Graxos e Colesterol](#)

Amendoim, cru, *Arachis hypogaea* 91T
«Peanut»

	Unidade	Número de Amostras	Valor por 100g	Desvio Padrão	1 xícara de chá 175g
Composição Centesimal					
Umidade	g	1	4,71	-	8,24
Energia	kcal	1	600	-	1.050
Energia	kJ	1	2.510	-	4.393
Proteínas	g	1	23,58	-	41,26
Lipídios Totais	g	1	48,78	-	85,36
Carboidratos Totais (por diferença)	g	1	21,03	-	36,80
Carboidratos "Disponíveis" (por diferença)	g	1	16,63	-	29,10
Cinzas	g	1	1,90	-	3,32
Fibra Alimentar Total	g	1	4,40	-	7,70

De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária a porção recomendada deste alimento para uma dieta de 2000 kcal é de 15g.

Referências Bibliográficas

- MENDES, M.H.M.; DERVI, S.C.N.; RODRIGUEZ, M.C.R.; FERNANDES, M.L. Tabela de composição de alimentos. EDUFF, Rio de Janeiro, 1995.
- VOLLENDORF, N.W.; MARLETT, J.A. Comparison of two methods of fiber analysis of 58 foods. *J. Food Compos. Anal.* 6: 203-214, 1993.

Banana, nanica, *musa spp* 487C
«Banana»

	Unidade	Número de Amostras	Valor por 100g	Desvio Padrão	1 colher de sopa amassada 15g	1 xícara de chá amassada 245g	1 unidade 110g
Composição Centesimal							
Umidade	g	2	77,95	-	11,69	190,98	85,74
Energia	kcal	2	81	-	12	198	89
Energia	kJ	2	339	-	51	831	373
Proteínas	g	2	1,25	-	0,19	3,06	1,38
Lipídios Totais	g	2	0,30	-	0,05	0,74	0,33
Carboidratos Totais (por diferença)	g	2	19,79	-	2,97	48,49	21,77
Carboidratos "Disponíveis" (por diferença)	g	2	18,33	-	2,75	44,91	20,16
Cinzas	g	2	0,71	-	0,11	1,74	0,78
Fibra Alimentar Total	g	2	1,46	-	0,22	3,58	1,61

Referências Bibliográficas

- DEPARTAMENTO DE ALIMENTOS E NUTRIÇÃO EXPERIMENTAL, FACULDADE DE CIÊNCIAS FARMACÉUTICAS, USP (análises realizadas nos diversos laboratórios).
- MARCHINI, J.S.; VITALI, L.H.; JORDÃO, J.A.; RODRIGUES, M.M.P.; OLIVEIRA, J.E. Determinação de macronutrientes em alimentos normalmente consumidos pela população brasileira. *Rev. Inst. Adolfo Lutz*, 53 (1/2): 11-16, 1993.
- FILISETTI-COZZI, T.M.C.C.; LAJOLO, F.M. Fibra alimentar insolúvel, solúvel e total em alimentos brasileiros. *Rev. Farm. Bioquím. Univ. São Paulo*, 27 (1): 85-99, 1991.

UNIFESP
Departamento de Informática em Saúde
Universidade Federal de São Paulo
Ministério da Educação

Tabela de Composição Química dos Alimentos*†


Digite o nome do alimento:

*U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, 2001. USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14.
[Nutrient Data Laboratory Home Page](#)

†Se a busca for negativa, encontre o nome em inglês e tente o [Search USDA](#).
Se a dúvida persistir ou tiver qualquer outra questão, **antes de perguntar, leia a FAQ** (Frequently Asked Questions), pode ser que sua indagação já tenha sido respondida.

Acesse a Tabela de seu celular:

Conheça o NutWin



Onde está um ponto considerar uma vírgula, ex.: Niacina 12.066 significa 12,066 mg arredondando fica 12 mg.

<http://www.unifesp.br/dis/servicos/nutri/nutri.php?id=2024>

Amendoim, todos os tipos, cru

Nome científico: *Arachis hypogaea*

NDB No: 16087

Nutrientes	Unidade	Valor por 100 g
Relacionados		
Água	g	6.5
Calorias	kcal	567
Proteínas	g	25.79
Lípides totais (gordura)	g	49.24
Carboidratos, por diferença	g	16.12
Fibra total dietética	g	8.5
Cinzas	g	2.33
Minerais		
Cálcio, Ca	mg	92
Ferro, Fe	mg	4.58
Magnésio, Mg	mg	168
Fósforo, P	mg	376
Potássio, K	mg	705
Sódio, Na	mg	18
Zinco, Zn	mg	3.27
Cobre, Cu	mg	1.144
Manganês, Mn	mg	1.934
Selênio, Se	mcg	7.2
Vitaminas		
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	0
Tiamina	mg	0.64
Riboflavina	mg	0.135
Niacina	mg	12.066
Ácido pantotênico	mg	1.767
Vitamina B6	mg	0.348
Folato total	mcg	240
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A	UI	0
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	0
Lípides		
Ácidos graxos, total saturados	g	6.83
Ácidos graxos, total mono-insaturados	g	24.42
Ácidos graxos, total poli-insaturados	g	15.55
Colesterol	mg	0

Avelã

Nome científico: *Corylus spp.*

NDB No: 12120

Nutrientes	Unidade	Valor por 100 g
Relacionados		
Água	g	5.31
Calorias	kcal	628
Proteínas	g	14.95
Lípides totais (gordura)	g	60.75
Carboidratos, por diferença	g	16.70
Fibra total dietética	g	9.7
Cinzas	g	2.29
Minerais		
Cálcio, Ca	mg	114
Ferro, Fe	mg	4.7
Magnésio, Mg	mg	163
Fósforo, P	mg	290
Potássio, K	mg	680
Sódio, Na	mg	0
Zinco, Zn	mg	2.45
Cobre, Cu	mg	1.725
Manganês, Mn	mg	6.175
Selênio, Se	mcg	2.4
Vitaminas		
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	6.3
Tiamina	mg	0.643
Riboflavina	mg	0.113
Niacina	mg	1.8
Ácido pantotênico	mg	0.918
Vitamina B6	mg	0.563
Folato total	mcg	113
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A	UI	20
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	1
Lípides		
Ácidos graxos, total saturados	g	4.46
Ácidos graxos, total mono-insaturados	g	45.65
Ácidos graxos, total poli-insaturados	g	7.92
Colesterol	mg	0

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (Julho 2001)

Semente de gergelim, inteiro, seco

Nome científico: *Sesamum indicum*

NDB No: 12023

Nutrientes	Unidade	Valor por 100 g
Relacionados		
Água	g	4.69
Calorias	kcal	573
Proteínas	g	17.73
Lípides totais (gordura)	g	49.66
Carboidratos, por diferença	g	23.45
Fibra total dietética	g	11.8
Cinzas	g	4.45
Minerais		
Cálcio, Ca	mg	975
Ferro, Fe	mg	14.55
Magnésio, Mg	mg	351
Fósforo, P	mg	629
Potássio, K	mg	468
Sódio, Na	mg	11
Zinco, Zn	mg	7.75
Cobre, Cu	mg	4.082
Manganês, Mn	mg	2.46
Selênio, Se	mcg	5.7
Vitaminas		
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	0
Tiamina	mg	0.791
Riboflavina	mg	0.247
Niacina	mg	4.515
Ácido pantotênico	mg	0.05
Vitamina B6	mg	0.79
Folato total	mcg	97
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A	UI	9
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	0
Lípides		
Ácidos graxos, total saturados	g	6.95
Ácidos graxos, total mono-insaturados	g	18.75
Ácidos graxos, total poli-insaturados	g	21.77
Colesterol	mg	0

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (Julho 2001)

Semente de linho (linhaça)

Nome científico: *Linum usitatissimum*

NDB No: 12220

Nutrientes	Unidade	Valor por 100 g
Relacionados		
Água	g	8.75
Calorias	kcal	492
Proteínas	g	19.50
Lípides totais (gordura)	g	34.00
Carboidratos, por diferença	g	34.25
Fibra total dietética	g	27.9
Cinzas	g	3.5
Minerais		
Cálcio, Ca	mg	199
Ferro, Fe	mg	6.22
Magnésio, Mg	mg	362
Fósforo, P	mg	498
Potássio, K	mg	681
Sódio, Na	mg	34
Zinco, Zn	mg	4.17
Cobre, Cu	mg	1.041
Manganês, Mn	mg	3.281
Selênio, Se	mcg	5.5
Vitaminas		
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	1.3
Tiamina	mg	0.17
Riboflavina	mg	0.16
Niacina	mg	1.4
Ácido pantotênico	mg	1.53
Vitamina B6	mg	0.927
Folato total	mcg	278
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A	UI	0
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	0
Lípides		
Ácidos graxos, total saturados	g	3.19
Ácidos graxos, total mono-insaturados	g	6.86
Ácidos graxos, total poli-insaturados	g	22.44
Colesterol	mg	0

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (Julho 2001)

Cevada

Nome científico: *Hordeum vulgare L.*

NDB No: 20004

Nutrientes	Unidade	Valor por 100 g
Relacionados		
Água	g	9.44
Calorias	kcal	354
Proteínas	g	12.48
Lípides totais (gordura)	g	2.3
Carboidratos, por diferença	g	73.48
Fibra total dietética	g	17.29
Cinzas	g	2.29
Minerais		
Cálcio, Ca	mg	33
Ferro, Fe	mg	3.6
Magnésio, Mg	mg	133
Fósforo, P	mg	264
Potássio, K	mg	452
Sódio, Na	mg	12
Zinco, Zn	mg	2.77
Cobre, Cu	mg	0.498
Manganês, Mn	mg	1.943
Selênio, Se	mcg	37.70
Vitaminas		
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	0
Tiamina	mg	0.646
Riboflavina	mg	0.285
Niacina	mg	4.604
Ácido pantotênico	mg	0.282
Vitamina B6	mg	0.318
Folato total	mcg	19
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A	UI	22
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	1
Lípides		
Ácidos graxos, total saturados	g	0.48
Ácidos graxos, total mono-insaturados	g	0.29
Ácidos graxos, total poli-insaturados	g	1.10
Colesterol	mg	0

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (Julho 2001)

Farelo de aveia, cru

NDB No: 20033

Nutrientes	Unidade	Valor por 100 g
Relacionados		
Água	g	6.55
Calorias	kcal	246
Proteínas	g	17.29
Lípidos totais (gordura)	g	7.03
Carboidratos, por diferença	g	66.22
Fibra total dietética	g	15.4
Cinzas	g	2.89
Minerais		
Cálcio, Ca	mg	58
Ferro, Fe	mg	5.41
Magnésio, Mg	mg	235
Fósforo, P	mg	734
Potássio, K	mg	566
Sódio, Na	mg	4
Zinco, Zn	mg	3.11
Cobre, Cu	mg	0.403
Manganês, Mn	mg	5.63
Selênio, Se	mcg	45.20
Vitaminas		
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	0
Tiamina	mg	1.17
Riboflavina	mg	0.22
Niacina	mg	0.934
Ácido pantotênico	mg	1.494
Vitamina B6	mg	0.165
Folato total	mcg	52
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A	UI	0
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	0
Lípidos		
Ácidos graxos, total saturados	g	1.32
Ácidos graxos, total mono-insaturados	g	2.37
Ácidos graxos, total poli-insaturados	g	2.76
Colesterol	mg	0

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (Julho 2001)

Farinha de trigo, grão-inteiro

NDB No: 20080

Nutrientes	Unidade	Valor por 100 g
Relacionados		
Água	g	10.27
Calorias	kcal	339
Proteínas	g	13.7
Lípidos totais (gordura)	g	1.87
Carboidratos, por diferença	g	72.57
Fibra total dietética	g	12.2
Cinzas	g	1.6
Minerais		
Cálcio, Ca	mg	34
Ferro, Fe	mg	3.88
Magnésio, Mg	mg	138
Fósforo, P	mg	346
Potássio, K	mg	405
Sódio, Na	mg	5
Zinco, Zn	mg	2.93
Cobre, Cu	mg	0.382
Manganês, Mn	mg	3.799
Selênio, Se	mcg	70.69
Vitaminas		
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	0
Tiamina	mg	0.447
Riboflavina	mg	0.215
Niacina	mg	6.365
Ácido pantotênico	mg	1.008
Vitamina B6	mg	0.341
Folato total	mcg	44
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A	UI	9
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	0
Lípides		
Ácidos graxos, total saturados	g	0.322
Ácidos graxos, total mono-insaturados	g	0.232
Ácidos graxos, total poli-insaturados	g	0.779
Colesterol	mg	0

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (Julho 2001)

Arroz, integral, grão médio, cozido

NDB No: 20041

Nutrientes	Unidade	Valor por 100 g
Relacionados		
Água	g	72.95
Calorias	kcal	112
Proteínas	g	2.32
Lípidos totais (gordura)	g	0.83
Carboidratos, por diferença	g	23.51
Fibra total dietética	g	1.8
Cinzas	g	0.39
Minerais		
Cálcio, Ca	mg	10
Ferro, Fe	mg	0.53
Magnésio, Mg	mg	44
Fósforo, P	mg	77
Potássio, K	mg	79
Sódio, Na	mg	1
Zinco, Zn	mg	0.62
Cobre, Cu	mg	0.081
Manganês, Mn	mg	1.097
Selênio, Se	mcg	0
Vitaminas		
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	0
Tiamina	mg	0.102
Riboflavina	mg	0.012
Niacina	mg	1.33
Ácido pantotênico	mg	0.392
Vitamina B6	mg	0.149
Folato total	mcg	4
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A	UI	0
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	0
Lípides		
Ácidos graxos, total saturados	g	0.16
Ácidos graxos, total mono-insaturados	g	0.30
Ácidos graxos, total poli-insaturados	g	0.29
Colesterol	mg	0

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (Julho 2001)

Feijão, rosinha, semente madura, cozido, sem sal

NDB No: 16041

Nutrientes	Unidade	Valor por 100 g
Relacionados		
Água	g	61.20
Calorias	kcal	149
Proteínas	g	9.06
Lípidos totais (gordura)	g	0.49
Carboidratos, por diferença	g	27.91
Fibra total dietética	g	5.3
Cinzas	g	1.34
Minerais		
Cálcio, Ca	mg	52
Ferro, Fe	mg	2.3
Magnésio, Mg	mg	65
Fósforo, P	mg	165
Potássio, K	mg	508
Sódio, Na	mg	2
Zinco, Zn	mg	0.96
Cobre, Cu	mg	0.271
Manganês, Mn	mg	0.548
Selênio, Se	mcg	1.4
Vitaminas		
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	0
Tiamina	mg	0.257
Riboflavina	mg	0.063
Niacina	mg	0.57
Ácido pantotênico	mg	0.299
Vitamina B6	mg	0.175
Folato total	mcg	168
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A	UI	0
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	0
Lípidos		
Ácidos graxos, total saturados	g	0.12
Ácidos graxos, total mono-insaturados	g	0.04
Ácidos graxos, total poli-insaturados	g	0.21
Colesterol	mg	0

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (Julho 2001)

Batata, crua, com pele

Nome científico: *Solanum tuberosum*

NDB No: 11362

Nutrientes	Unidade	Valor por 100 g
Relacionados		
Água	g	83.29
Calorias	kcal	58
Proteínas	g	2.57
Lípides totais (gordura)	g	0.1
Carboidratos, por diferença	g	12.44
Fibra total dietética	g	2.5
Cinzas	g	1.61
Minerais		
Cálcio, Ca	mg	30
Ferro, Fe	mg	3.24
Magnésio, Mg	mg	23
Fósforo, P	mg	38
Potássio, K	mg	413
Sódio, Na	mg	10
Zinco, Zn	mg	0.35
Cobre, Cu	mg	0.423
Manganês, Mn	mg	0.602
Selênio, Se	mcg	0.3
Vitaminas		
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	11.4
Tiamina	mg	0.021
Riboflavina	mg	0.038
Niacina	mg	1.033
Ácido pantotênico	mg	0.302
Vitamina B6	mg	0.239
Folato total	mcg	17
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A	UI	0
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	0
Lípides		
Ácidos graxos, total saturados	g	0.026
Ácidos graxos, total mono-insaturados	g	0.002
Ácidos graxos, total poli-insaturados	g	0.043
Colesterol	mg	0

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (Julho 2001)

Batata doce, crua

Nome científico: *Ipomoea batatas*

NDB No: 11507

Nutrientes	Unidade	Valor por 100 g
Relacionados		
Água	g	77.27
Calorias	kcal	86
Proteínas	g	1.57
Lípides totais (gordura)	g	0.05
Carboidratos, por diferença	g	20.12
Fibra total dietética	g	3
Cinzas	g	0.99
Minerais		
Cálcio, Ca	mg	30
Ferro, Fe	mg	0.61
Magnésio, Mg	mg	25
Fósforo, P	mg	47
Potássio, K	mg	337
Sódio, Na	mg	55
Zinco, Zn	mg	0.3
Cobre, Cu	mg	0.151
Manganês, Mn	mg	0.258
Selênio, Se	mcg	0.6
Vitaminas		
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	2.4
Tiamina	mg	0.078
Riboflavina	mg	0.061
Niacina	mg	0.557
Ácido pantotênico	mg	0.8
Vitamina B6	mg	0.209
Folato total	mcg	11
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A	UI	14187
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	709
Lípides		
Ácidos graxos, total saturados	g	0.018
Ácidos graxos, total mono-insaturados	g	0.001
Ácidos graxos, total poli-insaturados	g	0.014
Colesterol	mg	0

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (Julho 2001)

Cenoura, crua

Nome científico: *Daucus carota*

NDB No: 11124

Nutrientes	Unidade	Valor por 100 g
Relacionados		
Água	g	88.29
Calorias	kcal	41
Proteínas	g	0.93
Lípides totais (gordura)	g	0.24
Carboidratos, por diferença	g	9.58
Fibra total dietética	g	2.8
Cinzas	g	0.97
Minerais		
Cálcio, Ca	mg	33
Ferro, Fe	mg	0.3
Magnésio, Mg	mg	12
Fósforo, P	mg	35
Potássio, K	mg	320
Sódio, Na	mg	69
Zinco, Zn	mg	0.24
Cobre, Cu	mg	0.045
Manganês, Mn	mg	0.143
Selênio, Se	mcg	0.1
Vitaminas		
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	5.9
Tiamina	mg	0.066
Riboflavina	mg	0.058
Niacina	mg	0.983
Ácido pantotênico	mg	0.273
Vitamina B6	mg	0.138
Folato total	mcg	19
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A	UI	12036
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	602
Lípides		
Ácidos graxos, total saturados	g	0.037
Ácidos graxos, total mono-insaturados	g	0.014
Ácidos graxos, total poli-insaturados	g	0.117
Colesterol	mg	0

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (Julho 2001)

Abóbora, cru

Nome científico: *Cucurbita spp.*

NDB No: 11422

Nutrientes	Unidade	Valor por 100 g
Relacionados		
Água	g	91.59
Calorias	kcal	26
Proteínas	g	1
Lípides totais (gordura)	g	0.1
Carboidratos, por diferença	g	6.5
Fibra total dietética	g	0.5
Cinzas	g	0.8
Minerais		
Cálcio, Ca	mg	21
Ferro, Fe	mg	0.8
Magnésio, Mg	mg	12
Fósforo, P	mg	44
Potássio, K	mg	340
Sódio, Na	mg	1
Zinco, Zn	mg	0.32
Cobre, Cu	mg	0.127
Manganês, Mn	mg	0.125
Selênio, Se	mcg	0.3
Vitaminas		
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	9
Tiamina	mg	0.05
Riboflavina	mg	0.11
Niacina	mg	0.6
Ácido pantotênico	mg	0.298
Vitamina B6	mg	0.061
Folato total	mcg	16
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A	UI	7384
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	369
Lípides		
Ácidos graxos, total saturados	g	0.052
Ácidos graxos, total mono-insaturados	g	0.013
Ácidos graxos, total poli-insaturados	g	0.005
Colesterol	mg	0

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (Julho 2001)

Banana, crua

Nome científico: *Musa X paradisiaca*

NDB No: 09040

Nutrientes	Unidade	Valor por 100 g
Relacionados		
Água	g	74.91
Calorias	kcal	89
Proteínas	g	1.09
Lípides totais (gordura)	g	0.33
Carboidratos, por diferença	g	22.84
Fibra total dietética	g	2.6
Cinzas	g	0.82
Minerais		
Cálcio, Ca	mg	5
Ferro, Fe	mg	0.26
Magnésio, Mg	mg	27
Fósforo, P	mg	22
Potássio, K	mg	358
Sódio, Na	mg	1
Zinco, Zn	mg	0.15
Cobre, Cu	mg	0.078
Manganês, Mn	mg	0.27
Selênio, Se	mcg	1
Vitaminas		
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	8.7
Tiamina	mg	0.031
Riboflavina	mg	0.073
Niacina	mg	0.665
Ácido pantotênico	mg	0.334
Vitamina B6	mg	0.367
Folato total	mcg	20
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A	UI	64
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	3
Lípides		
Ácidos graxos, total saturados	g	0.112
Ácidos graxos, total mono-insaturados	g	0.032
Ácidos graxos, total poli-insaturados	g	0.073
Colesterol	mg	0

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (Julho 2001)

Suco de laranja, crua

NDB No: 09206

Nutrientes	Unidade	Valor por 100 g
Relacionados		
Água	g	88.30
Calorias	kcal	45
Proteínas	g	0.7
Lípidos totais (gordura)	g	0.2
Carboidratos, por diferença	g	10.4
Fibra total dietética	g	0.2
Cinzas	g	0.4
Minerais		
Cálcio, Ca	mg	11
Ferro, Fe	mg	0.2
Magnésio, Mg	mg	11
Fósforo, P	mg	17
Potássio, K	mg	200
Sódio, Na	mg	1
Zinco, Zn	mg	0.05
Cobre, Cu	mg	0.044
Manganês, Mn	mg	0.014
Selênio, Se	mcg	0.1
Vitaminas		
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	50
Tiamina	mg	0.09
Riboflavina	mg	0.03
Niacina	mg	0.4
Ácido pantotênico	mg	0.19
Vitamina B6	mg	0.04
Folato total	mcg	30
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A	UI	200
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	10
Lípides		
Ácidos graxos, total saturados	g	0.024
Ácidos graxos, total mono-insaturados	g	0.036
Ácidos graxos, total poli-insaturados	g	0.04
Colesterol	mg	0

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (Julho 2001)

Acerola, crua

Nome científico: *Malpighia puniceifolia*

NDB No: 09001

Nutrientes	Unidade	Valor por 100 g
Relacionados		
Água	g	91.41
Calorias	kcal	32
Proteínas	g	0.4
Lípides totais (gordura)	g	0.3
Carboidratos, por diferença	g	7.69
Fibra total dietética	g	1.1
Cinzas	g	0.2
Minerais		
Cálcio, Ca	mg	12
Ferro, Fe	mg	0.2
Magnésio, Mg	mg	18
Fósforo, P	mg	11
Potássio, K	mg	146
Sódio, Na	mg	7
Zinco, Zn	mg	0.1
Cobre, Cu	mg	0.086
Manganês, Mn	mg	0
Selênio, Se	mcg	0.6
Vitaminas		
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	1677.59
Tiamina	mg	0.02
Riboflavina	mg	0.06
Niacina	mg	0.4
Ácido pantotênico	mg	0.309
Vitamina B6	mg	0.009
Folato total	mcg	14
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A	UI	767
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	38
Lípides		
Ácidos graxos, total saturados	g	0.068
Ácidos graxos, total mono-insaturados	g	0.082
Ácidos graxos, total poli-insaturados	g	0.09
Colesterol	mg	0

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (Julho 2001)

Cebolinha verde, crua

Nome científico: *Allium cepa* or *Allium fistulosum*

NDB No: 11291

Nutrientes	Unidade	Valor por 100 g
Relacionados		
Água	g	89.83
Calorias	kcal	32
Proteínas	g	1.83
Lípides totais (gordura)	g	0.19
Carboidratos, por diferença	g	7.34
Fibra total dietética	g	2.6
Cinzas	g	0.81
Minerais		
Cálcio, Ca	mg	72
Ferro, Fe	mg	1.48
Magnésio, Mg	mg	20
Fósforo, P	mg	37
Potássio, K	mg	276
Sódio, Na	mg	16
Zinco, Zn	mg	0.39
Cobre, Cu	mg	0.083
Manganês, Mn	mg	0.16
Selênio, Se	mcg	0.6
Vitaminas		
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	18.79
Tiamina	mg	0.055
Riboflavina	mg	0.08
Niacina	mg	0.525
Ácido pantotênico	mg	0.075
Vitamina B6	mg	0.061
Folato total	mcg	64
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A	UI	997
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	50
Lípides		
Ácidos graxos, total saturados	g	0.032
Ácidos graxos, total mono-insaturados	g	0.027
Ácidos graxos, total poli-insaturados	g	0.074
Colesterol	mg	0

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (Julho 2001)

Alho, cru

Nome científico: *Allium sativum*

NDB No: 11215

Nutrientes	Unidade	Valor por 100 g
Relacionados		
Água	g	58.58
Calorias	kcal	149
Proteínas	g	6.36
Lípides totais (gordura)	g	0.50
Carboidratos, por diferença	g	33.06
Fibra total dietética	g	2.1
Cinzas	g	1.5
Minerais		
Cálcio, Ca	mg	181
Ferro, Fe	mg	1.7
Magnésio, Mg	mg	25
Fósforo, P	mg	153
Potássio, K	mg	401
Sódio, Na	mg	17
Zinco, Zn	mg	1.16
Cobre, Cu	mg	0.299
Manganês, Mn	mg	1.672
Selênio, Se	mcg	14.2
Vitaminas		
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	31.20
Tiamina	mg	0.2
Riboflavina	mg	0.11
Niacina	mg	0.7
Ácido pantotênico	mg	0.596
Vitamina B6	mg	1.235
Folato total	mcg	3
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A	UI	0
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	0
Lípides		
Ácidos graxos, total saturados	g	0.089
Ácidos graxos, total mono-insaturados	g	0.011
Ácidos graxos, total poli-insaturados	g	0.249
Colesterol	mg	0

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (Julho 2001)

Cebola, crua

Nome científico: *Allium cepa*

NDB No: 11282

Nutrientes	Unidade	Valor por 100 g
Relacionados		
Água	g	88.54
Calorias	kcal	42
Proteínas	g	0.92
Lípides totais (gordura)	g	0.08
Carboidratos, por diferença	g	10.11
Fibra total dietética	g	1.4
Cinzas	g	0.35
Minerais		
Cálcio, Ca	mg	22
Ferro, Fe	mg	0.19
Magnésio, Mg	mg	10
Fósforo, P	mg	27
Potássio, K	mg	144
Sódio, Na	mg	3
Zinco, Zn	mg	0.16
Cobre, Cu	mg	0.038
Manganês, Mn	mg	0.132
Selênio, Se	mcg	0.5
Vitaminas		
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	6.4
Tiamina	mg	0.048
Riboflavina	mg	0.025
Niacina	mg	0.083
Ácido pantotênico	mg	0.122
Vitamina B6	mg	0.147
Folato total	mcg	19
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A	UI	2
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	0
Lípides		
Ácidos graxos, total saturados	g	0.026
Ácidos graxos, total mono-insaturados	g	0.023
Ácidos graxos, total poli-insaturados	g	0.062
Colesterol	mg	0

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (Julho 2001)

Açucar, mascavo

NDB No: 19334

Nutrientes	Unidade	Valor por 100 g
Relacionados		
Água	g	1.77
Calorias	kcal	377
Proteínas	g	0
Lípidos totais (gordura)	g	0
Carboidratos, por diferença	g	97.33
Fibra total dietética	g	0
Cinzas	g	0.9
Minerais		
Cálcio, Ca	mg	85
Ferro, Fe	mg	1.91
Magnésio, Mg	mg	29
Fósforo, P	mg	22
Potássio, K	mg	346
Sódio, Na	mg	39
Zinco, Zn	mg	0.18
Cobre, Cu	mg	0.298
Manganês, Mn	mg	0.32
Selênio, Se	mcg	1.2
Vitaminas		
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	0
Tiamina	mg	0.008
Riboflavina	mg	0.007
Niacina	mg	0.082
Ácido pantotênico	mg	0.111
Vitamina B6	mg	0.026
Folato total	mcg	1
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A	UI	0
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	0
Lípidos		
Ácidos graxos, total saturados	g	0
Ácidos graxos, total mono-insaturados	g	0
Ácidos graxos, total poli-insaturados	g	0
Colesterol	mg	0

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (Julho 2001)