

Detalhe alimento

Nome: Lentilhas secas cozidas

Grupo: Leguminosas Frescas e Secas e Derivados

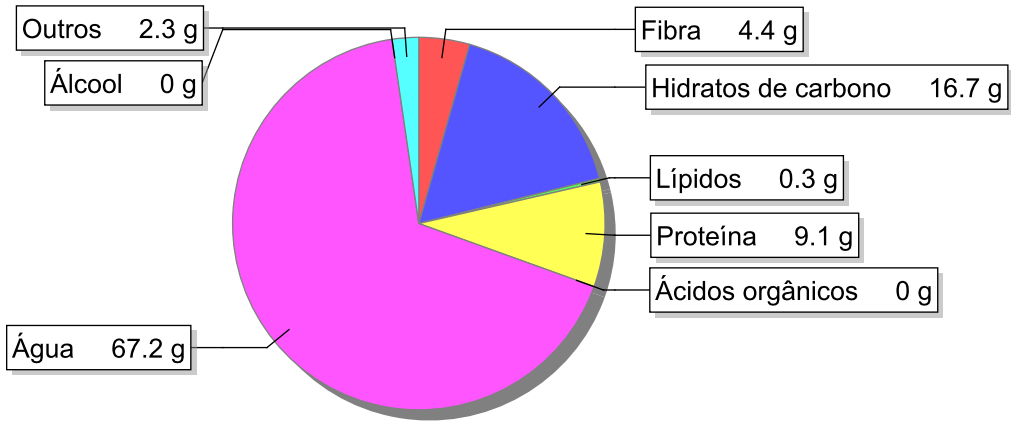
SubGrupo: Leguminosas secas

Parte Edível: 100%

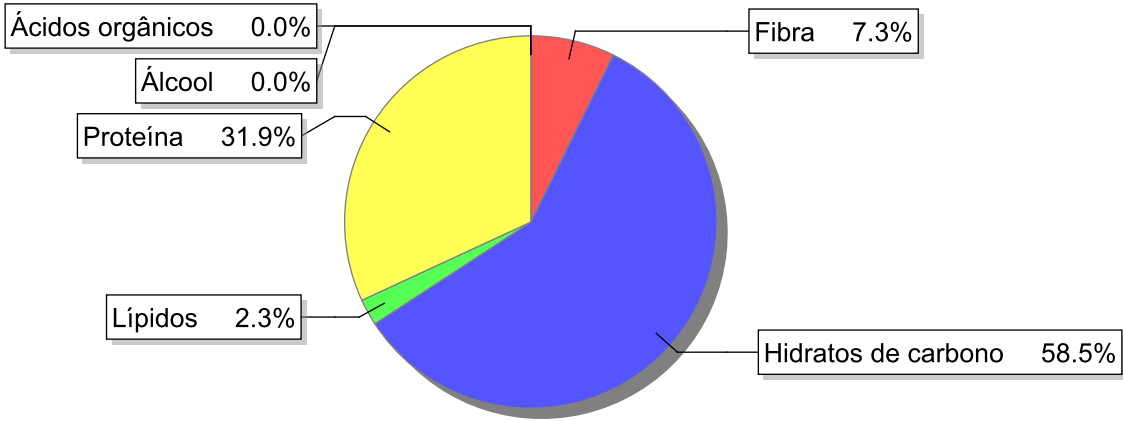
Código: IS538

Código FoodEX2:

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	115	kcal	
Energia	485	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	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	18.3	g	
Açúcares	0.4	g	
Sacarose	0.4	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	1	g	
Amido	15.3	g	
Sal	0.4	g	
Fibra	4.4	g	
Proteína	9.1	g	
Álcool	0	g	
Água	67.2	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	4	µg	
Caroteno	22	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0	mg	
Tiamina	0.13	mg	
Riboflavina	0.07	mg	
Niacina	0.5	mg	
Equivalentes de niacina	1.7	mg	
Triptofano/60	1.2	mg	
Vitamina B6	0.24	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	25	µg	
Minerais			
Cinza	0.90	g	
Sódio (Na)	160	mg	
Potássio (K)	280	mg	
Cálcio (Ca)	25	mg	
Fósforo (P)	110	mg	
Magnésio (Mg)	33	mg	
Ferro (Fe)	2.3	mg	
Zinco (Zn)	1.4	mg	

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

Referências