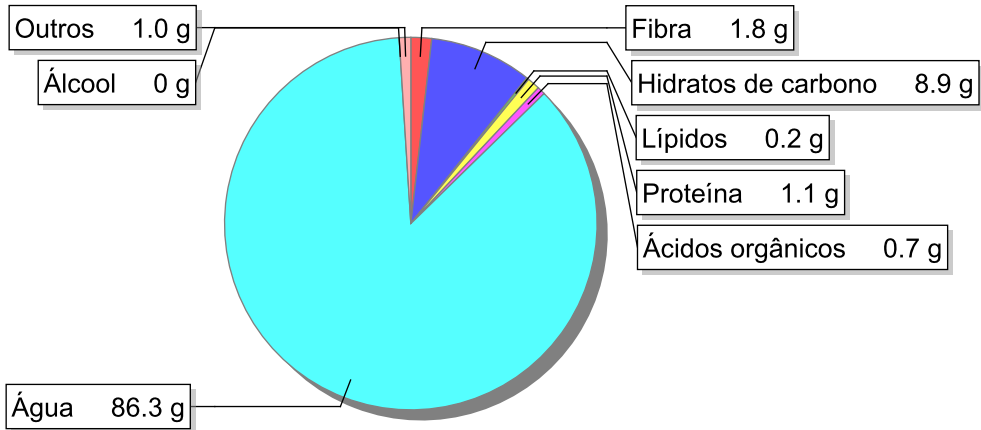


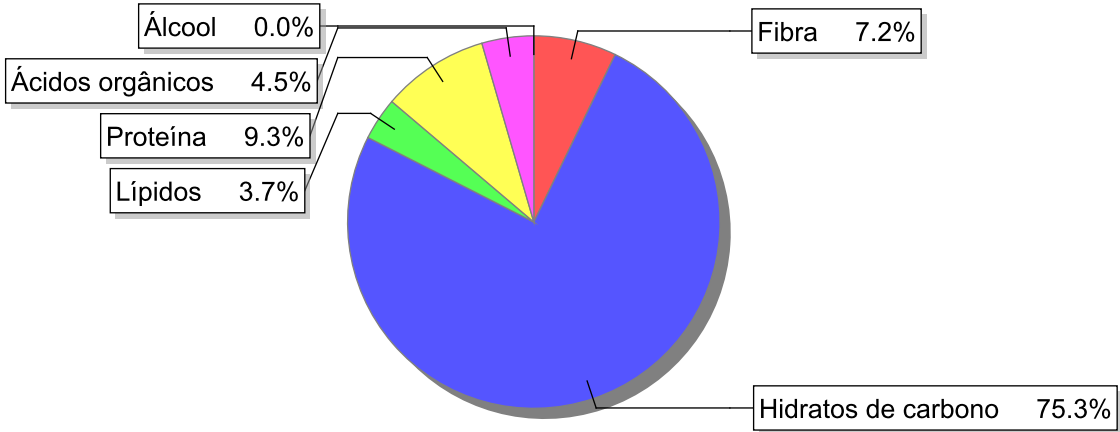
Detalhe alimento

**Nome:** Laranja (3 variedades)  
**Grupo:** Frutos e Derivados  
**SubGrupo:** Frutos frescos e derivados  
**Parte Edível:** 69%  
**Código:** IS658  
**Código FoodEX2:** A01CR

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	48	kcal	
Energia	201	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	
Ácidos gordos polinsaturados	0.1	g	57
Ácido linoleico	0	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expesso em monossacáridos	9.1	g	
Açúcares	8.9	g	58
Sacarose	4.5	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	1.8	g	
Proteína	1.1	g	
Álcool	0	g	
Água	86.3	g	58
Ácidos orgânicos	0.7	g	
Colesterol	0	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	20	µg	
Caroteno	120	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0.24	mg	
Tiamina	0.09	mg	57
Riboflavina	0.05	mg	57
Niacina	0.7	mg	
Equivalentes de niacina	0.8	mg	
Triptofano/60	0.1	mg	
Vitamina B6	0.1	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	57	mg	
Folatos	31	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.42	g	
Sódio (Na)	4	mg	57
Potássio (K)	160	mg	57
Cálcio (Ca)	35	mg	57
Fósforo (P)	19	mg	57
Magnésio (Mg)	11	mg	57
Ferro (Fe)	0.2	mg	57
Zinco (Zn)	0.1	mg	57

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
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
58	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.