

ABACAXI (base em 100g)

Composição Química

VITAMINAS

Retinol – 5 mcg
Tiamina – 80 mcg
Riboflavina – 128+mcg
Niacina – 0,820mg
Ácido Ascórbico – 27,2 mg

Valor Nutricional

Calorias – 52,0
Carboidratos – 13,70g
Proteínas – 0,40g
Lipídios – 0,20g

Minerais Essenciais

Cálcio – 15mg
Fósforo – 8mg
Ferro – 0,50mg
Magnésio – 18mg
Manganês
Enxofre
Cobre – 0,15mg
Zinco
Iodo
Sódio – 10,6mg
Potássio mg – 82,9
Potássio mEq – 21,20
Colesterol
Ácido Oxálico
Purinas
Ácido Úrico

***Dúvidas sobre algum tipo de alimento?
Consulte a Equipe BookBrasil através do
e-mail: bookbrasil@uol.com.br***

Fonte:
Tabela de Composição Química dos Alimentos
Guilherme Franco – Editora Atheneu