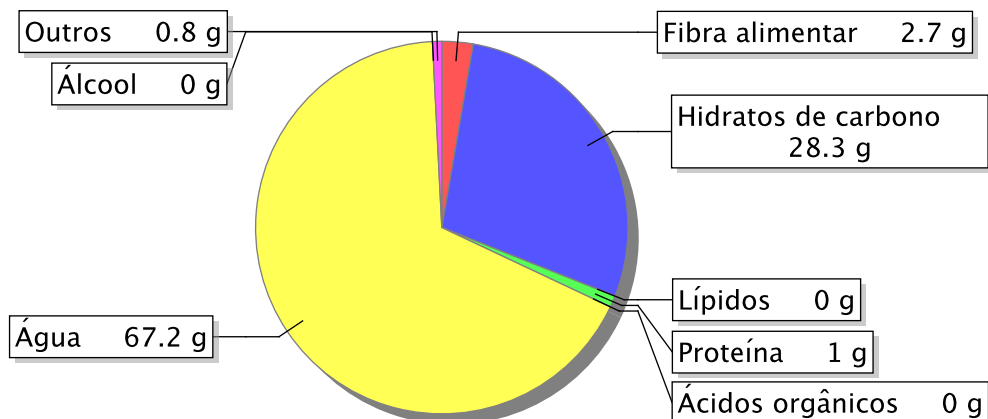
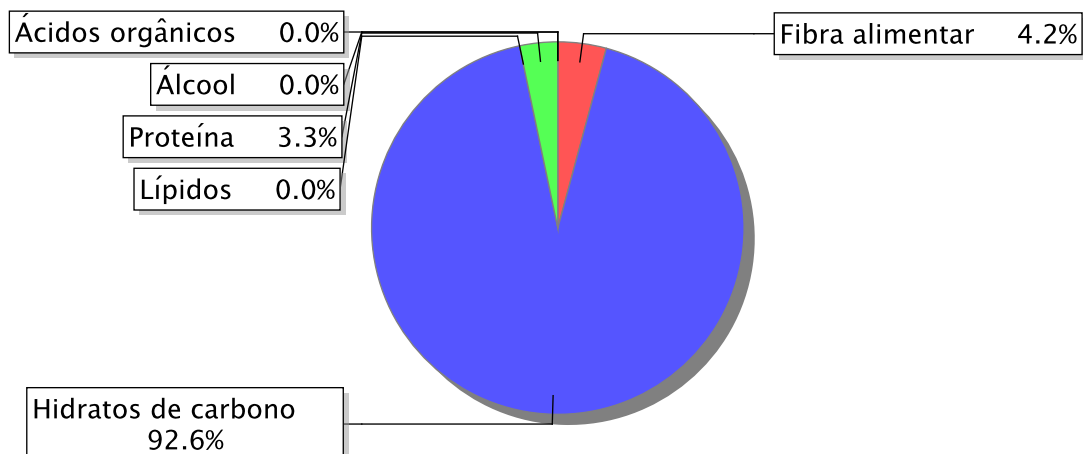


**Food\_pt**

**Nome:** Batata doce crua  
**Grupo:** Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas  
**SubGrupo:** Batatas  
**Parte Edível:** 77%  
**Código:** IS593  
**Código FoodEX2:**

**Composição [g/100g]****Distribuição energética****Valores per 100g edible portion**

Nome	Valor	Unidade	Fonte
<b>Valor Energético</b>			
Energia	520	kJ	weighted
Energia	123	kcal	weighted
<b>Macroconstituintes</b>			
Lípidos	0	g	weighted
Ácidos gordos saturados	0	g	weighted
Ácidos gordos monoinsaturados	0	g	weighted
Ácidos gordos polinsaturados	0	g	weighted
Ácido linoleico	0	g	weighted

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Hidratos de carbono	28.3	g	weighted
Oligossacáridos	0	g	weighted
Sacarose	6	g	weighted
Lactose	0	g	weighted
Amido	20.4	g	weighted
Sal	52	mg	weighted
Fibra alimentar	2.7	g	weighted
Proteína	1	g	57
Álcool	0	g	weighted
Água	67.2	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	weighted
Colesterol	0	mg	weighted
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	650	µg	weighted
Caroteno	3900	µg	weighted
Vitamina D	0	µg	weighted
a-tocoferol	4.6	mg	weighted
Tiamina	0.17	mg	weighted
Riboflavina	0	mg	weighted
Equivalentes de niacina	0.8	mg	weighted
Niacina	0.5	mg	weighted
Vitamina B6	0.09	mg	weighted
Vitamina B12	0	µg	weighted
Vitamina C	25	mg	weighted
Folatos	17	µg	weighted
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.67	g	weighted
Sódio (Na)	21	mg	57
Potássio (K)	350	mg	57
Cálcio (Ca)	24	mg	weighted
Fósforo (P)	32	mg	57
Magnésio (Mg)	14	mg	57
Ferro (Fe)	0.4	mg	57
Zinco (Zn)	0.3	mg	weighted

### Legend\_pt

Código	Nome
g	gram
kJ	kilojoule
kcal	kilocalorie
mg	milligram
µg	microgram

### References\_pt

---

Id_pt	Reference_pt
57	PIABAD (1993) Programa do Instituto de Alimentação Becel para análise de dietas: programa profissional para computadores pessoais. Lisboa: IAB