

Tabela de Composição Nutricional das Hortaliças

ESPÉCIES (em 100 gramas)	Fibra %	Cal.	Água %	Mat. Seca	Vit. A retinol µg	Vit. B tiamina µg	Vit. B2 riboflavina µg	Vit. B5 niacina mg	Vit. C ácido ascórbico mg	Vit. E mg	Vit. K mg	Cobre mg	Enxofre mg	Magnésio mg	Manganês mg	Zinco mg	Potássio mg	Sódio mg	Cálcio mg	Ferro mg	Fósforo mg	
Abóbora	1,3	40,0		34,9	280	55	100	0,700	9,5+	0,8	0,816	0,10	9	10			191,1	32,10	12	0,700	27	
Abobrinha	0,5		96,20		5	230	160	2,900	5,8			1,35			4,500	5,800			19	0,600	32	
Abobrinha		27,8			2	187	123	1,543	1,5										15	0,560	30	
Acelga	1,0	19,3	94,64	1,4	290	30	90	0,400	42,0+			0,15	9	12	0,102	0,130	214,5	102,1	112	2,900	40	
Agrião-da-terra	1,1	23,0	92,20		187	79	154	1,087	43,2			0,170			38	0,553	0,230	606,0	14,00	81	1,300	76
Agrião	1,5		95,11		173	70	130	1,040	45,8+			0,34	147	34	4,000	0,150	180,4	33,20	168	2,600	41	
Aipo	1,1	21,2	94,64		77	30	60	0,250	1,9+			0,034			11	0,102	0,130	291,0	96,00	72	0,700	46
Aipo					105	65	35	0,235	26,8			0,13	52	31	0,160	0,200	300,0	100,0	50	0,500	40	
Alcachofra	2,0	79,0			20	250	129	0,800	7,5			0,50	52	42	3,600	2,700	158,9	70,30	39	1,000	87	
Alface	0,7	16,0	95,80	4,7	102	110	60	0,250	7,6+	0,2	126	0,09	21	26	0,600	0,500	140,0	12,00	38	1,100	42	
Alho	1,1	134,0	69,50	20,6	0	224	74	0,290	14,0+	0	3,333	0,17	450	18	2,100	10,00	607,6	62,90	38	1,040	134	
Alho-porró	1,2	43,2	83,00	10,6	30	90	60	0,500	16,0+			0,14		18	0,481	0,120	208,3	117,5	60	1,000	50	
Almeirão	0,9	20,0			263	213	120	0,400	11,0+								371,2	81,70	70	1,700	23	
Aspargo branco	2,6	22,7	93,70		97	120	100	0,500	8,0			0,19	42	11	0,190	0,460	240,0	5,00	25	0,900	39	
Aspargo branco					50	60	90	0,800	6,4												0,900	43
Aspargo verde					70	130	190	1,590	30,0	1,5	50,66											
Batata inglesa	0,4	78,5	83,29	476,9	6	90	30	1,500	17,4+			0,05	43	46	0,602	0,200	394,4	47,40	9	1,000	69	
Batata inglesa	3,3	85,3	77,80		5	45	21	1,900	13,1+	0,0345	1,724	0,878		30	1,338	0,440	407,00		11	0,700	56	
Batata-doce amarela	1,1	125,5	72,84	234,2	300	110	40	0,800	31,0			0,169		10	0,355	0,280	204,00		43	2,400	46	
Batata-doce branca	1,1	89,0			250	90	100+	0,280	36,4+	0,712	2,328						331,4	50,20	34	1,000	52	
Batata-doce roxa	1,1	94,9			350	89	25+	0,400	23,0								350,2	36,60	40	0,900	62	
Berinjela	1,9	19,0	96,30	3	5	60	45	0,600	1,2+			1,11	100	90	3,800	2,700	112,7	38,20	17	0,400	29	
Berinjela	2,5		91,77		6000	76	20	0,600	1,30			0,108		13	0,136	0,150	112,1	27,50	6	0,350	22	
Bertalha		19,0	94,00		693	60	170	0,600	109,8+			1,42	20		10,80	8,100			106	1,200	39	
Beterraba	0,8	44,1	93,50		2	20	21	0,245	23,0+	0,04	0,2	0,074		23	0,326	0,350	332,0	76,00	27	1,000	43	
Beterraba	3,8	48,9	87,58	9,4	2	50	50	0,380	35,2+			0,18	20	17	0,500	5,100	325,00	78,00	32	2,500	40	
Brócolos	3,5	37,0	92,10		1500	80	200	0,750	80,0+			0,84		13	6,700	5,300	255,2	41,70	513	2,600	59	
Brócolos	3,8	29,4	90,69		350	54	350	1,681	82,7+	0,774	288,3	0,045		25	0,229	0,400	325,00	27,00	400	15,000	70	
Cará	0,63	70,2	69,60		2	660+	45+	2,200+	17,100			0,178		21	0,397	0,240	363,5	46,90	18	0,500	96	
Cebola	1,1	31,5	90,60	97,5	2	60	45	0,36	9,7	0,018	0,25	0,12	104	12	0,150	0,009	27,20	36,40	32	0,500	44	
Cenoura			81,50		900	35	40	0,350	9,0										26	0,600	26	
Cenoura	1,8	50,0	87,79	34,7	1100	60	50	0,600	26,8	0,666	20,14	0,14	22	17	0,600	0,300	328,6	53,70	56	0,600	46	
Chicória	1,8	21,0		2,800g	330	70	140	0,500	6,8	0,44	231	0,14	53	18	0,300	0,190	519,5	105,3	29	1,500	27	
Chuchu	0,4	31,0	94,24	17,9	2	30	40	0,400	10,8			1,44		12	2,400	2,600	116,7	14,60	12	0,400	30	
Chuchu	2,8		93,43		2	15	20	0,250	8,3			0,110		12	0,169	0,310	173,00	1,00	13	0,220	29	
Couve comum	2,0		84,46		650	200	310	1,700	92			0,19	316	32	0,774	0,440	294,0	15,00	398	1,980	89	
Couve comum	2,0		91,20		100	90	135	1,000	33,5+	0,853	817	0,156		18	0,416	0,240	228,00	23,00	72	0,900	28	
Couve manteiga									46,4+													
Couve manteiga	1,3	25,0	89,00	3,4	750	96	247	0,372	180,0+			0,34				9,700	2,900	358,4	243,8	330	2,200	66
Couve-de-bruxelas		18,2			55	100	160	0,900	102,0+								400,0	4,000	32	2,230	101	
Couve-flor	1,0		90,80	6,1	185	90	110	0,700	72,0+	0,076	15,39	0,15	84	28	3,400	3,800	286,7	34,00	122	0,600	61	
Couve-flor	2,7	31,0	93,00		3	25	56	0,350	48,0+			0,027		9	0,138	0,180	142,00	15,00	22	0,700	72	
Couve-chinesa		13,3			384	70	130	0,800	19,5+			0,088					253,0	23,00	345	1,560	134	
Ervilha	5,9	336,3	90,20	12	95	330	160	2,330	64,2+			1,20		15	2,000	0,160	115,0	164,0	28	1,700	127	
Ervilha	4,7				4	910	180	5,600	6,5+								884,8	124,8	73	6,000	364	
Espinafre	2,4	22,0	95,70		585	70+	100+	0,600+	15,3+	2	1449	0,20	3	64	0,800	0,500	490,1	320,8	95	3,080	92	
Espinafre			91,21		570	35	50	0,400	7,3+			0,174		87	0,935	0,760	466,00	70,00	136	3,570	56	
Feijão-de-vagem	4,5		92,80	7,9	125	215	200	0,500	23,3+			0,98		25	5,500	5,200	342,0	84,00	68	1,430	72	
Gengibre	1,3	31,5	81,67		10	10	30	1,700	4,0			0,226		43	0,229	0,340	264,0	6,000	51	2,770	78	
Grão-de-bico	4,0	115,0	11,73		4	235	120	1,235	2,7+			0,68	95	560	1,030	1,530	971,3	129,8	24	1,400	113	
Grão-de-bico	3,0		11,53		5	460	160	1,700	4,9+			0,847		115	2,204	3,340	875,00	24,00	105	6,240	366	
Inhame	1,0	66,8	73,10	19,9	3	30	29	0,350	5,8+			0,10		30	0,449	0,270	65,90	30,70	25	4,000	50	
Inhame	4,1	24,0	70,64		5	100	83	1,100	9,8+			0,172		33	0,383	0,230	591,00	11,00	43	0,550	84	
Jiló	1,2	38,0	89,80	3,6	66	70	70	1,000	12,4+			0,42					186,5	21,80	22	1,000	34	
Jiló			90,70														256,5	26,80				
Jiló																			18	2,440	71	
Lentilha	3,2	127,0	69,64		0	100	120	0,900	16,8+	0,111	1,717	0,251		36	0,494	1,270	865,8	173,1	107	8,600	438	
Lentilha	3,5	11,19			3	460	330	2,400	25,0			0,62	277	80		5,000	905,00	10,00	51	9,020	454	
Mandioquinha-salsa	0,6	125,5	76,70	2,3	20	60	40	3,400	28,0			0,59				2,800	1,800	586,6	61,50	45	0,670	101
Maxixe		5,1			0	20	20	0,180	5,0										3	0,040	23	
Melancia	0,5	31,0	94,70	89	23	20	30	0,200	9,0+	0,049	0,07	0,08		10	0,700	1,700	41,70	10,60	7	0,230	12	
Melão	0,5	29,9	92,00	4,7	116	40	89	0,600	29	0,043	6,666	0,10	29	15	1,600	2,600	429,4	84,90	17	0,400	16	
Milho-doce espiga	7,3	99,9	69,57		28	160	161	0,072	10,0	0,091	0,389	0,44	80	157	0,800	0,480	249,00	17,00	5	0,230	52	
Milho-doce	2,7		75,96		28	20	6	1,700	6,80			0,54		37	0,161	0,450	278,0	3,000	9	0,320	182	
Moranga	0,9	18,8	93,40		380	70	50	0,800	11			0,065		32	0,167	0,130	347,00	3,000	31	1,770	19	
Morango	1,3	39,0	92,80		3	30	40	0,400	72,8+	0,416	3,333						155,2	31,50	22	0,900	22	
Mostarda	2,0	27,9	94,46	8,2	350	65	145	0,450	23,9+	1,207	299,5	0,084	1230	15	0,274	0,110	101,9	49,00	220	2,900	38	
Nabo	0,8	35,0	92,90		2	56	57	0,650	10,5+			0,10		2	3,200	4,200	201,8	63,60	72	0,440	31	
Nabo	1,8		91,87		2	70	70	0,8500	19,3+			0,085		11	0,134	0,270	191,00	67,00	56	0,520	47	
Nabo																			10	0,230	21	
Pepino	0,4	3,0	92,80																			