



Alubias, arrocina (Navy), semillas maduras, cocidas, hervidas, sin sal

Núm. NDB: 16038

Cantidad: 100 gramos

Peso comestible: 100,00 g

Residuos: 0%



Nutriente	Unidad de medida	Cantidad
Agua	g	63,81000137
Energía	kcal	140
Energía	kJ	585
Proteínas	g	8,229999542
Lípidos totales (materia grasa)	g	0,620000005
Cenizas	g	1,299999952
Hidratos de carbono, por diferencia	g	26,04999924
Fibra alimentaria total	g	10,5
Azúcares totales	g	0,370000005
Sacarosa	g	0,370000005
Glucosa (dextrosa)	g	0
Fructosa	g	0
Lactosa	g	0
Maltosa	g	0
Galactosa	g	0
Almidón	g	15,39999962
Calcio, Ca	mg	69
Hierro, Fe	mg	2,359999895
Magnesio, Mg	mg	53
Fósforo, P	mg	144
Potasio, K	mg	389
Sodio, Na	mg	0
Zinc, Zn	mg	1,029999971
Cobre, Cu	mg	0,209999993
Manganeso, Mn	mg	0,52700001
Selenio, Se	mcg	2,900000095
Tiamina	mg	0,237000003
Riboflavina	mg	0,066
Niacina	mg	0,648999989
Ácido pantoténico	mg	0,266000003
Vitamina B6	mg	0,137999997
Folato total	mcg	140
Ácido fólico	mcg	0
Folato alimentario	mcg	140
Equivalentes de folato dietético, DFE	mcg_DFE	140
Vitamina A, UI	IU	0
Vitamina A, en equivalentes de actividad de retinol	mcg_RAE	0
Retinol	mcg	0
Vitamina E (alfa-tocoferol)	mg	0,01
Beta-tocoferol	mg	0
Gamma-tocoferol	mg	1,279999971
Delta-tocoferol	mg	0,090000004
Vitamina K (filoquinona)	mcg	0,600000024
Ácidos grasos saturados totales	g	0,064999998



4:0	g	0
6:0	g	0
8:0	g	0
10:0	g	0
12:0	g	0
13:0	g	0
14:0	g	0
15:0	g	0
16:0	g	0,052999999
17:0	g	0
18:0	g	0,012
20:0	g	0
22:0	g	0
24:0	g	0
Ácidos grasos monoinsaturados totales	g	0,093999997
14:1	g	0
15:1	g	0
16:1 no diferenciados	g	0
17:1	g	0
18:1 no diferenciados	g	0,046999998
18:1 c	g	0,046999998
18:1 t	g	0
20:1	g	0
22:1 no diferenciados	g	0
Ácidos grasos poliinsaturados totales	g	0,324000001
18:2 no diferenciados	g	0,089000002
18:3 no diferenciados	g	0,116999999
18:3 n-3 c,c,c	g	0,116999999
18:3 n-6 c,c,c	g	0
20:2 n-6 c,c	g	0
20:3 no diferenciados	g	0
20:4 no diferenciados	g	0
20:5 n-3	g	0
22:6 n-3	g	0
Total de ácidos grasos trans	g	0
Total de ácidos grasos monoenoicos en trans	g	0
Triptófano	g	0,100000001
Treonina	g	0,289000005
Isoleucina	g	0,386999995
Leucina	g	0,699999988
Lisina	g	0,519999981
Metionina	g	0,111000001
Cisteína	g	0,075999998
Fenilalanina	g	0,470999986
Tirosina	g	0,196999997
Valina	g	0,504000008
Arginina	g	0,414999992
Histidina	g	0,206
Alanina	g	0,368999988
Ácido aspártico	g	1,055999994
Ácido glutámico	g	1,258999944
Glicina	g	0,326000005
Prolina	g	0,453999996
Serina	g	0,479000002

Hidroxirolina	g	0
Alcohol etílico	g	0
Cafeína	mg	0
Teobromina	mg	0
Beta-caroteno	mcg	0
Alfa-caroteno	mcg	0
Beta-criptoxantina	mcg	0
Licopeno	mcg	0
Luteína + zeaxantina	mcg	0

Fuente: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 17