



Alubias, arrocina (Navy), semillas maduras, sin cocer

Núm. NDB: 16037

Cantidad: **100 gramos**

Peso comestible: **100,00 g**

Residuos: **0%**



Nutriente	Unidad de medida	Cantidad
Agua	g	12,10000038
Energía	kcal	337
Energía	kJ	1411
Proteínas	g	22,32999992
Lípidos totales (materia grasa)	g	1,5
Cenizas	g	3,319999933
Hidratos de carbono, por diferencia	g	60,75
Fibra alimentaria total	g	24,39999962
Azúcares totales	g	3,880000114
Sacarosa	g	3,329999924
Glucosa (dextrosa)	g	0,209999993
Fructosa	g	0
Lactosa	g	0
Maltosa	g	0
Galactosa	g	0,340000004
Almidón	g	32,90000153
Calcio, Ca	mg	147
Hierro, Fe	mg	5,489999771
Magnesio, Mg	mg	175
Fósforo, P	mg	407
Potasio, K	mg	1185
Sodio, Na	mg	5
Zinc, Zn	mg	3,650000095
Cobre, Cu	mg	0,833999991
Manganeso, Mn	mg	1,417999983
Selenio, Se	mcg	11
Tiamina	mg	0,774999976
Riboflavina	mg	0,164000005
Niacina	mg	2,187999964
Ácido pantoténico	mg	0,744000018
Vitamina B6	mg	0,428000003
Folato total	mcg	364
Ácido fólico	mcg	0
Folato alimentario	mcg	364
Equivalentes de folato dietético, DFE	mcg_DFE	364
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A, UI	IU	0
Vitamina A, en equivalentes de actividad de retinol (RAE)	mcg_RAE	0
Retinol	mcg	0
Vitamina E (alfa-tocoferol)	mg	0,02
Beta-tocoferol	mg	0
Gamma-tocoferol	mg	2,00999999
Delta-tocoferol	mg	0,170000002
Vitamina K (filoquinona)	mcg	2,5



Ácidos grasos saturados totales	g	0,108999997
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	0,001
15:0	g	0,001
16:0	g	0,086999997
17:0	g	0,001
18:0	g	0,015
20:0	g	0,004
22:0	g	0
24:0	g	0
Ácidos grasos monoinsaturados totales	g	0,157000005
14:1	g	0
15:1	g	0
16:1 no diferenciados	g	0,001
17:1	g	0
18:1 no diferenciados	g	0,075000003
18:1 c	g	0,075000003
18:1 t	g	0
20:1	g	0
22:1 no diferenciados	g	0,005
Ácidos grasos poliinsaturados totales	g	0,904999971
18:2 no diferenciados	g	0,215000004
18:3 no diferenciados	g	0,344999999
18:3 n-3 c,c,c	g	0,344999999
18:3 n-6 c,c,c	g	0
18:4	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	0,246999994
Treonina	g	0,711000025
Isoleucina	g	0,952000022
Leucina	g	1,723000005
Lisina	g	1,279999971
Metionina	g	0,273000002
Cisteína	g	0,187000006
Fenilalanina	g	1,157999992
Tirosina	g	0,483999997
Valina	g	1,241000056
Arginina	g	1,019999981
Histidina	g	0,507000029
Alanina	g	0,907999992
Ácido aspártico	g	2,598000005
Ácido glutámico	g	3,098000005
Glicina	g	0,800999999

Prolina	g	1,116999984
Serina	g	1,179999948
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