



Garbanzos, bengal gram, semillas maduras, cocidas, hervidas, sin sal

Núm. NDB: 16057

Cantidad: 100 gramos

Peso comestible: 100,00 g

Residuos: 0%



Nutriente	Unidad de medida	Cantidad
Agua	g	60,20999908
Energía	kcal	164
Energía	kJ	686
Proteínas	g	8,859999657
Lípidos totales (materia grasa)	g	2,589999914
Cenizas	g	0,920000017
Hidratos de carbono, por diferencia	g	27,42000008
Fibra alimentaria total	g	7,599999905
Azúcares totales	g	4,800000191
Calcio, Ca	mg	49
Hierro, Fe	mg	2,890000105
Magnesio, Mg	mg	48
Fósforo, P	mg	168
Potasio, K	mg	291
Sodio, Na	mg	7
Zinc, Zn	mg	1,529999971
Cobre, Cu	mg	0,351999998
Manganeso, Mn	mg	1,029999971
Selenio, Se	mcg	3,700000048
Vitamina C (ácido ascórbico total)	mg	1,299999952
Tiamina	mg	0,115999997
Riboflavina	mg	0,063000001
Niacina	mg	0,526000023
Ácido pantoténico	mg	0,286000013
Vitamina B6	mg	0,138999999
Folato total	mcg	172
Ácido fólico	mcg	0
Folato alimentario	mcg	172
Equivalentes de folato dietético, DFE	mcg_DFE	172
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A, UI	IU	27
Vitamina A, en equivalentes de actividad de retinol (mcg_RAE	1
Retinol	mcg	0
Vitamina E (alfa-tocoferol)	mg	0,349999994
Vitamina K (filoquinona)	mcg	4
Ácidos grasos saturados totales	g	0,268999994
4:0	g	0
6:0	g	0
8:0	g	0
10:0	g	0
12:0	g	0
14:0	g	0,004



16:0	g	0,215000004
18:0	g	0,037
Ácidos grasos monoinsaturados totales	g	0,583000004
16:1 no diferenciados	g	0,005
18:1 no diferenciados	g	0,578000009
20:1	g	0
22:1 no diferenciados	g	0
Ácidos grasos poliinsaturados totales	g	1,156000018
18:2 no diferenciados	g	1,113000035
18:3 no diferenciados	g	0,043000001
18:4	g	0
20:4 no diferenciados	g	0
20:5 n-3	g	0
22:5 n-3	g	0
22:6 n-3	g	0
Colesterol	mg	0
Triptófano	g	0,085000001
Treonina	g	0,328999996
Isoleucina	g	0,379999995
Leucina	g	0,630999982
Lisina	g	0,592999995
Metionina	g	0,115999997
Cisteína	g	0,119000003
Fenilalanina	g	0,474999994
Tirosina	g	0,219999999
Valina	g	0,372000009
Arginina	g	0,834999979
Histidina	g	0,244000003
Alanina	g	0,379999995
Ácido aspártico	g	1,042000055
Ácido glutámico	g	1,549999952
Glicina	g	0,368999988
Prolina	g	0,365999997
Serina	g	0,446999997
Alcohol etílico	g	0
Cafeína	mg	0
Teobromina	mg	0
Beta-caroteno	mcg	16
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