



Garbanzos, bengal gram, semillas maduras, sin cocer

Núm. NDB: 16056

Cantidad: 100 gramos

Peso comestible: 100,00 g

Residuos: 0%



Nutriente	Unidad de medida	Cantidad
Agua	g	11,52999973
Energía	kcal	364
Energía	kJ	1525
Proteínas	g	19,29999924
Lípidos totales (materia grasa)	g	6,03999962
Cenizas	g	2,48000019
Hidratos de carbono, por diferencia	g	60,65000153
Fibra alimentaria total	g	17,39999962
Azúcares totales	g	10,69999981
Calcio, Ca	mg	105
Hierro, Fe	mg	6,239999771
Magnesio, Mg	mg	115
Fósforo, P	mg	366
Potasio, K	mg	875
Sodio, Na	mg	24
Zinc, Zn	mg	3,430000067
Cobre, Cu	mg	0,847000003
Manganeso, Mn	mg	2,203999996
Selenio, Se	mcg	8,199999809
Vitamina C (ácido ascórbico total)	mg	4
Tiamina	mg	0,476999998
Riboflavina	mg	0,211999997
Niacina	mg	1,541000009
Ácido pantoténico	mg	1,588000059
Vitamina B6	mg	0,535000026
Folato total	mcg	557
Ácido fólico	mcg	0
Folato alimentario	mcg	557
Equivalentes de folato dietético, DFE	mcg_DFE	557
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A, UI	IU	67
Vitamina A, en equivalentes de actividad de retinol (mcg_RAE	3
Retinol	mcg	0
Vitamina E (alfa-tocoferol)	mg	0,819999993
Vitamina K (filoquinona)	mcg	9
Ácidos grasos saturados totales	g	0,625999987
4:0	g	0
6:0	g	0
8:0	g	0
10:0	g	0
12:0	g	0
14:0	g	0,009
16:0	g	0,500999987



18:0	g	0,085000001
Ácidos grasos monoinsaturados totales	g	1,35800004
16:1 no diferenciados	g	0,012
18:1 no diferenciados	g	1,345999956
20:1	g	0
22:1 no diferenciados	g	0
Ácidos grasos poliinsaturados totales	g	2,694000006
18:2 no diferenciados	g	2,592999935
18:3 no diferenciados	g	0,101000004
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
Fitoesteroles	mg	35
Triptófano	g	0,185000002
Treonina	g	0,716000021
Isoleucina	g	0,828000009
Leucina	g	1,373999953
Lisina	g	1,291000009
Metionina	g	0,252999991
Cisteína	g	0,259000003
Fenilalanina	g	1,034000039
Tirosina	g	0,479000002
Valina	g	0,809000015
Arginina	g	1,819000006
Histidina	g	0,531000018
Alanina	g	0,828000009
Ácido aspártico	g	2,269999981
Ácido glutámico	g	3,375
Glicina	g	0,802999973
Prolina	g	0,796999991
Serina	g	0,97299999
Alcohol etílico	g	0
Cafeína	mg	0
Teobromina	mg	0
Beta-caroteno	mcg	40
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