



**Alubias, riñón (Kidney), todos los tipos,
semillas maduras, cocidas, hervidas, sin sal**

Núm. NDB: **16028**

Cantidad: **100 gramos**

Peso comestible: **100,00 g**

Residuos: **0%**



Nutriente	Unidad de medida	Cantidad
Agua	g	66,94000244
Energía	kcal	127
Energía	kJ	532
Proteínas	g	8,670000076
Lípidos totales (materia grasa)	g	0,5
Cenizas	g	1,090000033
Hidratos de carbono, por diferencia	g	22,79999924
Fibra alimentaria total	g	6,400000095
Azúcares totales	g	0,319999993
Calcio, Ca	mg	35
Hierro, Fe	mg	2,220000029
Magnesio, Mg	mg	42
Fósforo, P	mg	138
Potasio, K	mg	405
Sodio, Na	mg	1
Zinc, Zn	mg	1
Cobre, Cu	mg	0,216000006
Manganeso, Mn	mg	0,430000007
Selenio, Se	mcg	1,100000024
Vitamina C (ácido ascórbico total)	mg	1,200000048
Tiamina	mg	0,159999996
Riboflavina	mg	0,057999998
Niacina	mg	0,578000009
Ácido pantoténico	mg	0,219999999
Vitamina B6	mg	0,119999997
Folato total	mcg	130
Ácido fólico	mcg	0
Folato alimentario	mcg	130
Equivalentes de folato dietético, DFE	mcg_DFE	130
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A, UI	IU	0
Vitamina A, en equivalentes de actividad de retinol (mcg_RAE	0
Retinol	mcg	0
Vitamina E (alfa-tocoferol)	mg	0,029999999
Beta-tocoferol	mg	0
Gamma-tocoferol	mg	0,920000017
Delta-tocoferol	mg	0,01
Vitamina K (filoquinona)	mcg	8,399999619
Ácidos grasos saturados totales	g	0,071999997
4:0	g	0
6:0	g	0
8:0	g	0



10:0	g	0
12:0	g	0
14:0	g	0
16:0	g	0,064000003
18:0	g	0,008
Ácidos grasos monoinsaturados totales	g	0,039000001
16:1 no diferenciados	g	0
18:1 no diferenciados	g	0,039000001
20:1	g	0
22:1 no diferenciados	g	0
Ácidos grasos poliinsaturados totales	g	0,275000006
18:2 no diferenciados	g	0,107000001
18:3 no diferenciados	g	0,167999998
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	0,103
Treonina	g	0,365000001
Isoleucina	g	0,382999986
Leucina	g	0,693000019
Lisina	g	0,595000029
Metionina	g	0,129999995
Cisteína	g	0,093999997
Fenilalanina	g	0,469000012
Tirosina	g	0,244000003
Valina	g	0,453999996
Arginina	g	0,537
Histidina	g	0,241999999
Alanina	g	0,363999993
Ácido aspártico	g	1,049000025
Ácido glutámico	g	1,322999954
Glicina	g	0,338999987
Prolina	g	0,368000001
Serina	g	0,472000003
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