



Alubias riñón (Kidney), todos los tipos, semillas maduras, sin cocer

Núm. NDB: 16027

Cantidad: 100 gramos

Peso comestible: 100,00 g

Residuos: 0%



Nutriente	Unidad de medida	Cantidad
Agua	g	11,75
Energía	kcal	333
Energía	kJ	1393
Proteínas	g	23,57999992
Lípidos totales (materia grasa)	g	0,829999983
Cenizas	g	3,829999924
Hidratos de carbono, por diferencia	g	60,00999832
Fibra alimentaria total	g	24,89999962
Azúcares totales	g	2,230000019
Calcio, Ca	mg	143
Hierro, Fe	mg	8,199999809
Magnesio, Mg	mg	140
Fósforo, P	mg	407
Potasio, K	mg	1406
Sodio, Na	mg	24
Zinc, Zn	mg	2,789999962
Cobre, Cu	mg	0,958000004
Manganeso, Mn	mg	1,021000028
Selenio, Se	mcg	3,200000048
Vitamina C (ácido ascórbico total)	mg	4,5
Tiamina	mg	0,528999984
Riboflavina	mg	0,218999997
Niacina	mg	2,059999943
Ácido pantoténico	mg	0,779999971
Vitamina B6	mg	0,397000015
Folato total	mcg	394
Ácido fólico	mcg	0
Folato alimentario	mcg	394
Equivalentes de folato dietético, DFE	mcg_DFE	394
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	0,219999999
Vitamina K (filoquinona)	mcg	19
Ácidos grasos saturados totales	g	0,119999997
4:0	g	0
6:0	g	0
8:0	g	0
10:0	g	0
12:0	g	0
16:0	g	0,105999999



18:0	g	0,014
Ácidos grasos monoinsaturados totales	g	0,064000003
16:1 no diferenciados	g	0
18:1 no diferenciados	g	0,064000003
20:1	g	0
22:1 no diferenciados	g	0
Ácidos grasos poliinsaturados totales	g	0,456999987
18:2 no diferenciados	g	0,178000003
18:3 no diferenciados	g	0,279000014
18:4	g	0
20:4 no diferenciados	g	0
20:5 n-3	g	0
22:6 n-3	g	0
Colesterol	mg	0
Fitoesteroles	mg	127
Triptófano	g	0,279000014
Treonina	g	0,991999984
Isoleucina	g	1,041000009
Leucina	g	1,881999969
Lisina	g	1,618000031
Metionina	g	0,354999989
Cisteína	g	0,256000012
Fenilalanina	g	1,274999976
Tirosina	g	0,663999975
Valina	g	1,233000004
Arginina	g	1,460000038
Histidina	g	0,656000018
Alanina	g	0,987999976
Ácido aspártico	g	2,851999998
Ácido glutámico	g	3,595000029
Glicina	g	0,920000017
Prolina	g	1
Serina	g	1,281999946
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