



Alubias, negras (Black), semillas maduras, cocidas, hervidas, sin sal

Núm. NDB: 16015

Cantidad: 100 gramos

Peso comestible: 100,00 g

Residuos: 0%



Nutriente	Unidad de medida	Cantidad
Agua	g	65,73999786
Energía	kcal	132
Energía	kJ	552
Proteínas	g	8,859999657
Lípidos totales (materia grasa)	g	0,540000021
Cenizas	g	1,149999976
Hidratos de carbono, por diferencia	g	23,70999908
Fibra alimentaria total	g	8,699999809
Calcio, Ca	mg	27
Hierro, Fe	mg	2,099999905
Magnesio, Mg	mg	70
Fósforo, P	mg	140
Potasio, K	mg	355
Sodio, Na	mg	1
Zinc, Zn	mg	1,120000005
Cobre, Cu	mg	0,209000006
Manganeso, Mn	mg	0,444000006
Selenio, Se	mcg	1,200000048
Vitamina C (ácido ascórbico total)	mg	0
Tiamina	mg	0,244000003
Riboflavina	mg	0,059
Niacina	mg	0,504999995
Ácido pantoténico	mg	0,241999999
Vitamina B6	mg	0,068999998
Folato total	mcg	149
Ácido fólico	mcg	0
Folato alimentario	mcg	149
Equivalentes de folato dietético, DFE	mcg_DFE	149
Vitamina B12	mcg	0
Vitamina A, UI	IU	6
Vitamina A, en equivalentes de actividad de retinol (mcg_RAE	0
Retinol	mcg	0
Ácidos grasos saturados totales	g	0,138999999
14:0	g	0
16:0	g	0,129999995
18:0	g	0,008
Ácidos grasos monoinsaturados totales	g	0,046999998
18:1 no diferenciados	g	0,046999998
Ácidos grasos poliinsaturados totales	g	0,231000006
18:2 no diferenciados	g	0,126000002
18:3 no diferenciados	g	0,104999997
Colesterol	mg	0

Triptófano	g	0,104999997
Treonina	g	0,372999996
Isoleucina	g	0,391000003
Leucina	g	0,708000004
Lisina	g	0,607999998
Metionina	g	0,133000001
Cisteína	g	0,096000001
Fenilalanina	g	0,479000002
Tirosina	g	0,25
Valina	g	0,463999987
Arginina	g	0,549000025
Histidina	g	0,246999994
Alanina	g	0,372000009
Ácido aspártico	g	1,072000027
Ácido glutámico	g	1,350999951
Glicina	g	0,345999986
Prolina	g	0,375999987
Serina	g	0,481999993

Fuente: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 17