



## Alubias, negras (Black), semillas maduras, sin cocer

Núm. NDB: 16014

Cantidad: 100 gramos

Peso comestible: 100,00 g

Residuos: 0%



Nutriente	Unidad de medida	Cantidad
Agua	g	11,02000046
Energía	kcal	341
Energía	kJ	1425
Proteínas	g	21,60000038
Lípidos totales (materia grasa)	g	1,419999957
Cenizas	g	3,599999905
Hidratos de carbono, por diferencia	g	62,36000061
Fibra alimentaria total	g	15,19999981
Azúcares totales	g	2,25
Calcio, Ca	mg	123
Hierro, Fe	mg	5,019999981
Magnesio, Mg	mg	171
Fósforo, P	mg	352
Potasio, K	mg	1483
Sodio, Na	mg	5
Zinc, Zn	mg	3,650000095
Cobre, Cu	mg	0,841000021
Manganeso, Mn	mg	1,059999943
Selenio, Se	mcg	3,200000048
Vitamina C (ácido ascórbico total)	mg	0
Tiamina	mg	0,899999976
Riboflavina	mg	0,193000004
Niacina	mg	1,955000043
Ácido pantoténico	mg	0,898999989
Vitamina B6	mg	0,286000013
Folato total	mcg	444
Ácido fólico	mcg	0
Folato alimentario	mcg	444
Equivalentes de folato dietético, DFE	mcg_DFE	444
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	6
Ácidos grasos saturados totales	g	0,365999997
4:0	g	0
6:0	g	0
8:0	g	0
10:0	g	0
12:0	g	0
14:0	g	0,001
16:0	g	0,342999995



18:0	g	0,022
Ácidos grasos monoinsaturados totales	g	0,123000003
16:1 no diferenciados	g	0
18:1 no diferenciados	g	0,123000003
20:1	g	0
22:1 no diferenciados	g	0
Ácidos grasos poliinsaturados totales	g	0,610000014
18:2 no diferenciados	g	0,331999987
18:3 no diferenciados	g	0,277999997
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	0,256000012
Treonina	g	0,908999979
Isoleucina	g	0,953999996
Leucina	g	1,725000024
Lisina	g	1,483000004
Metionina	g	0,324999988
Cisteína	g	0,234999999
Fenilalanina	g	1,167999983
Tirosina	g	0,60799998
Valina	g	1,129999995
Arginina	g	1,337000012
Histidina	g	0,601000011
Alanina	g	0,904999971
Ácido aspártico	g	2,612999916
Ácido glutámico	g	3,29399991
Glicina	g	0,842999995
Prolina	g	0,916000009
Serina	g	1,174999952
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