



## Alubias, Pinto, semillas maduras, sin cocer

Núm. NDB: 16042

Cantidad: 100 gramos

Peso comestible: 100,00 g

Residuos: 0%



Nutriente	Unidad de medida	Cantidad
Agua	g	11,32999992
Energía	kcal	347
Energía	kJ	1452
Proteínas	g	21,42000008
Lípidos totales (materia grasa)	g	1,230000019
Cenizas	g	3,460000038
Hidratos de carbono, por diferencia	g	62,54999924
Fibra alimentaria total	g	15,5
Azúcares totales	g	2,109999895
Sacarosa	g	1,980000019
Glucosa (dextrosa)	g	0,129999995
Fructosa	g	0
Lactosa	g	0
Maltosa	g	0
Galactosa	g	0
Almidón	g	34,16999817
Calcio, Ca	mg	113
Hierro, Fe	mg	5,070000172
Magnesio, Mg	mg	176
Fósforo, P	mg	411
Potasio, K	mg	1393
Sodio, Na	mg	12
Zinc, Zn	mg	2,279999971
Cobre, Cu	mg	0,893000007
Manganeso, Mn	mg	1,148000002
Selenio, Se	mcg	27,89999962
Vitamina C (ácido ascórbico total)	mg	6,300000191
Tiamina	mg	0,713
Riboflavina	mg	0,211999997
Niacina	mg	1,174000025
Ácido pantoténico	mg	0,785000026
Vitamina B6	mg	0,474000007
Folato total	mcg	525
Ácido fólico	mcg	0
Folato alimentario	mcg	525
Equivalentes de folato dietético, DFE	mcg_DFE	525
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	0,209999993
Vitamina K (filoquinona)	mcg	5,599999905
Ácidos grasos saturados totales	g	0,234999999
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	0,229000002
18:0	g	0,005
Ácidos grasos monoinsaturados totales	g	0,229000002
16:1 no diferenciados	g	0
18:1 no diferenciados	g	0,229000002
20:1	g	0
22:1 no diferenciados	g	0
Ácidos grasos poliinsaturados totales	g	0,407000005
18:2 no diferenciados	g	0,170000002
18:3 no diferenciados	g	0,237000003
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	0,237000003
Treonina	g	0,810000002
Isoleucina	g	0,870999992
Leucina	g	1,557999969
Lisina	g	1,355999947
Metionina	g	0,259000003
Cisteína	g	0,187000006
Fenilalanina	g	1,095000029
Tirosina	g	0,426999986
Valina	g	0,998000026
Arginina	g	1,095999956
Histidina	g	0,555999994
Alanina	g	0,871999979
Ácido aspártico	g	2,267999887
Ácido glutámico	g	3,02699995
Glicina	g	0,796000004
Prolina	g	1,072000027
Serina	g	1,171000004
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