

# Tabela de composição nutricional

## FRUTAS SECAS

Alimento 100g	Energia kcal	Carboidrato total (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
Damasco seco	254	62,7	3,39	0,51	7,30	55,0	2,66	10,00
Figo seco	257	63,9	3,30	0,93	9,80	162	2,03	10,00
Uva passa preta	301	72,6	3,24	1,04	5,32	41,2	0,97	45,1
Abacaxi desidratado	279	64,9	3,80	1,86	6,24	102	2,64	15,9
Banana desidratada	366	89,5	4,25	0,63	7,50	14,4	1,08	Traços
Mirtilo desidratado	333	79,0	2,50	2,50	7,50	19,0	0,90	3,00

# Tabela de composição nutricional

## FRUTAS SECAS

Alimento 100g	Magnésio (mg)	Fósforo (mg)	Potássio (mg)	Zinco (mg)	Cobre (mg)	Selênio (mcg)	B6 (mg)	C (mg)
Damasco seco	32,0	71,0	1 162	0,39	0,34	2,20	0,14	1,00
Figo seco	68,0	67,0	680	0,55	0,29	0,60	0,11	1,20
Uva passa preta	33,2	129	813	0,21	0,24	0,60	0,16	8,48
Abacaxi desidratado	92,8	58,7	767	0,86	0,69	2,26	Traços	184
Banana desidratada	103	77,1	1 161	0,57	0,27	0,45	0,42	37,7
Mirtilo desidratado	18,0	36,0	214	0,49	0,16	0,60	152	23,8

# Tabela de composição nutricional

## OLEAGINOSAS

Alimento 100g	Energia kcal	Carboidrato total (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
Castanha de caju torrada c/ sal	616	24,0	20,7	49,5	4,09	28,4	5,76	125
Castanha do Brasil crua	673	15,1	14,5	63,5	7,93	162	2,98	0,40
Amêndoa crua s/ sal	632	21,5	21,1	49,9	12,5	269	3,71	1,00
Nozes	649	18,4	14,0	59,4	7,25	105	2,04	4,57
Pistache cru s/ sal	576	27,2	20,2	45,3	10,6	105	3,92	1,00

# Tabela de composição nutricional

## OLEAGINOSAS

Alimento 100g	Magnésio (mg)	Fósforo (mg)	Potássio (mg)	Zinco (mg)	Cobre (mg)	Selênio (mcg)	B6 (mg)	C (mg)
Castanha de caju torrada c/ sal	258	547	700	5,06	1,26	11,5	0,39	Traços
Castanha do Brasil crua	323	679	625	4,28	2,06	3 382	0,44	Traços
Amêndoa crua s/ sal	270	481	733	3,12	1,03	4,10	0,14	0,00
Nozes	152	396	533	2,06	0,75	7,80	0,13	Traços
Pistache cru s/ sal	121	490	1025	2,20	1,30	0,70	1,70	5,60