**Fava (*Vicia faba*)**

A fava desenvolve-se na vagem da planta anual com o mesmo nome. 100g de favas cozidas fornecem 61 kcal de energia e os nutrientes da tabela (alguns).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Vitaminas** | | | **Minerais** | | |
| Prótidos  (g) | Lípidos  (g) | Glícidos  (g) | Fibras  (g) | A  (µg) | C  (mg) | E  (mg) | Ca  (mg) | P  (mg) | Fe  (mg) |
| 6,7 | 0,5 | 7,4 | 5,8 | 9 | 14 | 0,4 | 24 | 79 | 1 |

**Feijão (*Phaseolus vulgaris*)**

O feijão desenvolve-se na vagem da planta anual com o mesmo nome. 100g de feijão-frade cozido fornecem 116 kcal de energia e os nutrientes da tabela (alguns).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Vitaminas** | | | **Minerais** | | |
| Prótidos  (g) | Lípidos  (g) | Glícidos  (g) | Fibras  (g) | A  (µg) | C  (mg) | E  (mg) | Ca  (mg) | P  (mg) | Fe  (mg) |
| 8,8 | 0,7 | 18,1 | 4,7 | 2 | 0 | 0,2 | 21 | 140 | 1,9 |

**Batata-doce (*Ipomoea batatas*)**

A batata-doce desenvolve-se no interior do solo, na planta anual com o mesmo nome. 100g de batata-doce assada fornecem 119 kcal de energia e os nutrientes da tabela (alguns).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Vitaminas** | | | **Minerais** | | |
| Prótidos  (g) | Lípidos  (g) | Glícidos  (g) | Fibras  (g) | A  (µg) | C  (mg) | E  (mg) | Ca  (mg) | P  (mg) | Fe  (mg) |
| 1 | 0 | 30.6 | 3 | 4550 | 25 | 5.1 | 27 | 36 | 0,4 |

**Milho (*Zea mays*)**

O milho é uma planta anual cujos grãos se desenvolvem em espigas. 100g de amido de milho fornecem 375 kcal de energia e os nutrientes da tabela (alguns).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Vitaminas** | | | **Minerais** | | |
| Prótidos  (g) | Lípidos  (g) | Glícidos  (g) | Fibras  (g) | A  (µg) | C  (mg) | E  (mg) | Ca  (mg) | P  (mg) | Fe  (mg) |
| 0,4 | 0,2 | 90,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 11 | 13 | 0,4 |