

## Babaçu

### Óleo do babaçu

Quantidade	100 gramas
Água (%)	n/a
Calorias (Kcal)	884
Proteína (g)	n/a
Carboidratos(g)	n/a
Fibra Alimentar (g)	n/a
Colesterol (mg)	n/a
Lipídios (g)	100
Ácido Graxo Saturado (g)	50,9
Ácido Graxo Mono insaturado (g)	18,6
Ácido Graxo Poli insaturado (g)	30,2
Cálcio (mg)	*

Fonte: <http://www.informacaonutricional.blog.br/oleo-de-babacu/>

### **Farinha de mesocarpo de babaçu crua**

Tabela de valor nutricional (porção de 100 g)

		% VD*
Valor energético	328.8kcal = 1381kj	16%
Carboidratos	79,2g	26%
Proteínas	1,4g	2%
Fibra alimentar	17,9g	72%
Cálcio	61,0mg	6%
Manganês	0,4mg	17%
Magnésio	39,4mg	15%
Lipídios	0,2g	-
Fósforo	25,6mg	4%
Ferro	18,3mg	131%
Potássio	362,1mg	-
Cobre	0,2ug	0%
Zinco	0,3mg	4%
Niacina	2,6mg	14%
Sódio	12,5mg	1%

\* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

Fonte: <http://www.tabelanutricional.com.br/>