

Gueroba

Composição da polpa do coco da gueroba em 100 g:

Componentes	Quantidade (g)
Umidade	12,67
Resíduo mineral	3,29
Gorduras	11,04
Proteínas	8,77
Carboidratos	
Glicose	3,06
Sacarose	11,69
Amido	35,34
Fibras	14,14
Valor calórico (Kcal/100g)	334,80

Fonte: NOZAKI, 2012.

Composição da amêndoa do coco da gueroba em 100 g:

Componentes	Quantidade (g)
Umidade	5,16
Resíduo mineral	1,49
Gorduras	61,44
Proteínas	10,80
Carboidratos	
Glicose	0,0
Sacarose	0,0
Amido	2,33
Fibras	18,78
Valor calórico (Kcal/100g)	605,48

Fonte: NOZAKI, 2012.

Composição de ácidos graxos nas gorduras da polpa do coco de gueroba:

Ácidos graxos saturados	Quantidade (%)
Ácido palmítico (C16:0)	36,50
Ácido esteárico (C18:0)	1,12
Outros	3,43
Ácidos graxos monoinsaturados	
Ácido palmitoléico (C16:1 ω 7)	1,52
Ácido vacênico (C18:1 ω 7)	4,17
Ácido oléico (C18:1 ω 9)	19,01
Outros	0,14
Ácidos graxos polinsaturados	
Ácido linoléico (C18:2 ω 6)	32,78
Ácido alfa-linolênico (C18:3 ω 3)	1,31
Outros	0,02

Fonte: NOZAKI, 2012

Composição de ácidos graxos nas gorduras da amêndoa do coco de gueroba:

Ácidos graxos saturados	Quantidade (%)
Ácido caprílico (C8:0)	10,30
Ácido cáprico (C10:0)	6,65
Ácido láurico (C12:0)	49,53
Ácido mirístico (C14:0)	14,34
Ácido palmítico (C16:0)	5,14
Ácido esteárico (C18:0)	3,72
Outros	0,71
Ácidos graxos monoinsaturados	
Ácido oléico (C18:1 ω 9)	7,98
Ácidos graxos poliinsaturados	
Ácido linoléico (C18:2 ω 6)	1,63

Fonte: NOZAKI, 2012

Características químicas do palmito gueroba *in natura*:

Determinações	Quantidade
Umidade (%)	87,68
Cinzas (g/100g)	0,96
Lipídeos (g/100g)	0,44
Proteínas (g/100g)	1,20
Glicídios não redutores, em sacarose (g/100g)	0,29
Glicídios não redutores, em amido (g/100g)	0,32
Fibra insolúvel (%)	9,01
Valor calórico total (Kcal/100g)	11,64
Vitamina C (mg ác. Ascórbico/100g)	23,10
Fenólicos totais (mg EAG/ g)	2,02
pH	5,8

Fonte: HIANE et al., 2011

Teores de minerais do palmito gueroba *in natura*:

Minerais	Quantidade (mg/100g)	Ingestão Diária Recomendada (mg)
Cálcio	26,52	1.000
Ferro	5,47	14
Potássio	379,98	4.700
Sódio	82,12	1.500
Fósforo	40,61	700

Fonte: HIANE et al., 2011