

Pequi

Composição nutricional de 100g de polpa de pequi (FONTE: Almeida *et al.*, 1998; Cooperjap)

Componente	Qtd./100g	VD
Valor calórico	203 Kcal = 838 kj	2.000 kcal = 8.400 Kj
Carboidratos	4,6g	230g
Proteínas	1,2g	60g
Gorduras totais	20g	55g
Gorduras saturadas	9,8g	21,7g
Fibra alimentar	14g	25g
Vitamina A (retinol)	20 mg	4,5 mg a 6,0 mg
Vitamina B1 (tiamina)	0,03 mg	1,1 a 1,6 mg
Vitamina B2 (riboflavina)	0,463 mg	1,3 a 1,8 mg
Vitamina B3 (niacina)	0,387 mg	15 a 20 mg
Vitamina C	12 mg	40 a 100 mg
Cobre	0,4 mg	1 a 2 mg
Ferro	1,557 mg	10 a 18 mg
Fósforo	0,006 mg	1.400 a 1.800 mg
Magnésio	0,005 mg	300 a 400 mg
Potássio	0,018 mg	2.000 a 2.500 mg
Sódio	2,09 mg	500 a 1.000 mg

VD=Valor diário de referência para uma pessoa adulta em condições normais.

Composição nutricional de 100g de castanha de pequi (FONTE: Almeida *et al.*, 1998)

Elemento	mg/100g	VD
Sódio	0,296	500 a 1.000 mg
Ferro	2,682	10 a 18 mg
Manganês	1,437	260 mg
Zinco	5,363	7 mg
Cobre	1,593	1 a 2 mg

VD=Valor diário de referência para uma pessoa adulta em condições normais.