

Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN)

Ail, cru

Code de l'aliment : 2394

Nom de l'élément nutritif	Unité	1 gousse / 3 g
Macronutriments		
Eau	g	1.76
Cendres	g	0.04
Protéines	g	0.19
Lipides totaux	g	0.02
Glucides	g	0.99
Alcool	g	0.00
Énergie (kcal)	kCal	4
Énergie (kJ)	kJ	19
Autres glucides		
Fibres alimentaires totales	g	0.1
Sucres totaux	g	0.03
Minéraux		
Calcium, Ca	mg	5
Fer, Fe	mg	0.05
Magnésium, Mg	mg	1
Phosphore, P	mg	5
Potassium, K	mg	12
Sodium, Na	mg	1
Zinc, Zn	mg	0.03
Cuivre, Cu	mg	0.009
Manganèse, Mn	mg	0.050
Sélénium, Se	µg	0.4
Vitamines		
Bêta-carotène	µg	0
Alpha-carotène	µg	0
Rétinol	µg	0
Équivalents d'activité du rétinol (EAR)	µg	0
Folacine, totale	µg	0
Acide folique, forme synthétique	µg	0
Folates présents naturellement	µg	0
Équivalents de folate alimentaire (EFA)	µg	0
Niacine	mg	0.021
Niacine, équivalents	NE	0.054
Acide pantothénique	mg	0.018
Riboflavine	mg	0.003
Thiamine	mg	0.006
Vitamine B-6	mg	0.037
Vitamine B-12	µg	0.00
Choline, totale	mg	0.7
Vitamine C	mg	0.9
Vitamine D	µg	0.0
Vitamine D (UI)	IU	0
Vitamine K	µg	0.1

Tocophérol, alpha	mg	0.00
Acides aminés		
Tryptophane	g	0.002
Thréonine	g	0.005
Isoleucine	g	0.007
Leucine	g	0.009
Lysine	g	0.008
Méthionine	g	0.002
Cystine	g	0.002
Phénylalanine	g	0.005
Tyrosine	g	0.002
Valine	g	0.009
Arginine	g	0.019
Histidine	g	0.003
Alanine	g	0.004
Acide aspartique	g	0.015
Acide glutamique	g	0.024
Glycine	g	0.006
Proline	g	0.003
Sérine	g	0.006
Lipides		
Acides gras saturés totaux	g	0.003
4:0	g	0.000
6:0	g	0.000
8:0	g	0.000
10:0	g	0.000
12:0	g	0.000
14:0	g	0.000
16:0	g	0.003
18:0	g	0.000
Acides gras monoinsaturés totaux	g	0.000
16:1	g	0.000
16:1c	g	0.000
16:1t	g	0.000
18:1	g	0.000
20:1	g	0.000
22:1	g	0.000
22:1c	g	0.000
22:1t	g	0.000
Acides gras polyinsaturés totaux	g	0.007
18:2	g	0.007
18:3	g	0.001
18:3n3cccn-3	g	0.001
18:3n6cccn-6	g	0.000
18:4	g	0.000
20:3n-3	g	0.000
20:3n-6	g	0.000
20:4	g	0.000
20:4n-6	g	0.000
20:5n-3	g	0.000
22:5n-3	g	0.000
22:6n-3	g	0.000

Cholestérol	mg	0
Autre composantes		
Caféine	mg	0
Théobromine	mg	0
Lutéine et zéaxanthine	µg	0
Lycopène	µg	0
Bêta-cryptozanthine	µg	0
Acide oxalique	mg	0.01

Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2015

Date : 27 juin 2018