

Componente	Unidade	(100.00 g)	xícara de chá, picado (117.60 g)	tâm caro
Principais				
Água	g	20.53	24.14	1.46
Valor energético (kcal)	kcal	282	332	20
Proteína	g	2.45	2.88	0.17
Gorduras totais	g	0.39	0.46	0.03
Carboidratos (por diferença)	g	75.03	88.24	5.33
Fibra alimentar	g	8	9.4	0.6

Componente	Unidade	(100.00 g)	xícara de chá, picado (117.60 g)	tâm caro
Monossacarídeos	g	63.35	74.5	4.5
Minerais				
Cálcio	mg	39	46	3
Ferro	mg	1.02	1.2	0.07
Magnésio	mg	43	51	3
Fósforo	mg	62	73	4
Potássio	mg	656	771	47
Sódio	mg	2	2	0

Componente	Unidade	(100.00 g)	xícara de chá, picado (117.60 g)	tâm caro
Zinco	mg	0.29	0.34	0.02
Vitaminas				
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	0.4	0.5	0
Tiamina	mg	0.052	0.061	0.00
Riboflavina	mg	0.066	0.078	0.00
Niacina	mg	1.274	1.498	0.09
Vitamina B6	mg	0.165	0.194	0.01
Ácido fólico, total	µg	19	22	1

Componente	Unidade	(100.00 g)	xícara de chá, picado (117.60 g)	tâm caro
Vitamina B12	µg	0	0	0
Vitamina A (atividade equivalente de retinol)	µg	0	0	0
Vitamina A (SI)	IU	10	12	1
Vitamina E (alfatocoferol)	mg	0.05	0.06	0
Vitamina D (D2 + D3)	µg	0	0	0
Vitamina D	IU	0	0	0
Vitamina K (filloquinona)	µg	2.7	3.2	0.2

Componente	Unidade	(100.00 g)	xícara de chá, picado (117.60 g)	tâm caro
Lipídios				
Gorduras saturadas	g	0.032	0.038	0.00
Gorduras monoinsaturadas	g	0.036	0.042	0.00
Gorduras poliinsaturadas	g	0.019	0.022	0.00
Colesterol	mg	0	0	0
Outros				
Cafeína	mg	0	0	0