

ALIMENTOS SÓLIDOS CONSTITUÍDOS POR MAIS DE 90% DE ÁGUA

Alimento	% de água
Abóbora crua	96,6
Alface crua	95,9
Rabanete cru	95,6
Pepino cru	95,1
Chicória crua	95,0
Aipo cru	94,4
Curgete crua	94,0
Cebola crua	93,8
Melancia	93,6
Tomate cru	93,5
Nabo cru	93,5
Espargos crus	93,4
Coentros crus	92,8
Pimento cru	92,8
Cogumelos crus	92,6
Beringela crua	92,5
Beterraba crua	92,4
Meloa	92,1
Cenoura crua	92,0
Espinafres crus	91,8
Couve branca	91,8
Melão	91,8
Salsa crua	91,7
Grelos de nabo crus	91,3
Agrião cru	91,2
Brócolos crus	91,1
Couve lombarda crua	91,1
Alho francês cru	91,0
Toranja	90,9
Ervilhas, vagens cruas	90,7
Couve portuguesa crua	90,6
Couve roxa crua	90,3
Morango	90,1
Limão	90,1

Fonte: Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa, INSA