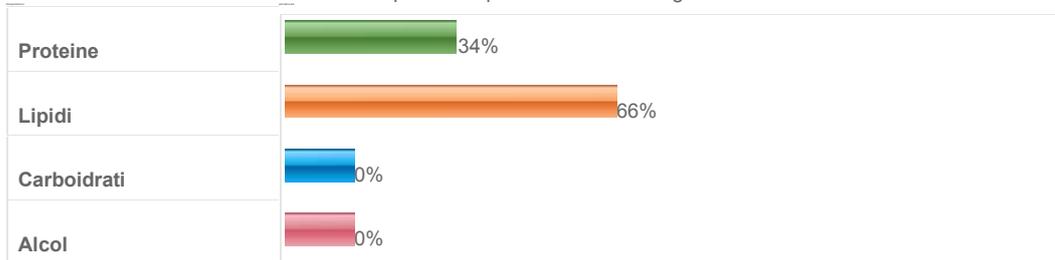


Grana	
Categoria	Formaggi e latticini
Nome Scientifico	

Ripartizione percentuale dell'energia



COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE		
Composizione chimica	valore per 100g	Note
Parte edibile (%):	100	
Acqua (g):	32	
Proteine (g):	33	
Lipidi(g):	28	
Colesterolo (mg):	109	
Carboidrati disponibili (g):	tr	
Amido (g):	0	
Zuccheri solubili (g):	tr	
Fibra totale (g):	0	
Fibra solubile (g):	0	
Fibra insolubile (g):	0	
Alcol (g):	0	
Energia (kcal):	392	
Energia (kJ):	1640	
Sodio (mg):	700	
Potassio (mg):	120	
Ferro (mg):	0.1	
Calcio (mg):	1165	
Fosforo (mg):	692	
Magnesio (mg):	63	
Zinco (mg):	11	
Rame (mg):	0.5	
Selenio (µg):	12	
Tiamina (mg):	0.02	
Riboflavina (mg):	0.36	
Niacina (mg):	0.1	

Vitamina A retinolo eq. (µg):	224	
Vitamina C (mg):	0	
Vitamina E (mg):	0.21	

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI			
Composizione	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
<b>Proteine(%):</b>	<b>33</b>		
Lisina:	2470	7.29	
Istidina:	920	2.71	
Arginina:	820	2.42	
Acido aspartico:	2170	6.4	
Treonina:	1100	3.24	
Serina:	1950	5.75	
Acido glutamico:	631	1.86	
Prolina:	3020	8.91	
Glicina:	640	1.89	
Alanina:	950	2.8	
Cistina:	200	0.59	
Valina:	1910	5.63	
Metionina:	960	2.83	
Isoleucina:	1390	4.1	
Leucina:	2820	8.32	
Tirosina:	2000	5.9	
Fenilalanina:	1740	5.13	
Triptofano:	310	0.91	
Indice Chimico:	83		
Aminoacido limitante:	Trip.		

COMPOSIZIONE IN ACIDI GRASSI	
Composizione	g/100g di parte edibile
<b>Lipidi totali(%):</b>	<b>28</b>
Saturi totali (%):	17.53
C4:0÷C10:0	0
C12:0	0.81
C14:0	2.74
C16:0	7.33
C18:0	2.79
C20:0	0
C22:0	0

<b>Monoinsaturi totali (%):</b>	7.29
<b>C14:1</b>	0
<b>C16:1</b>	
<b>C18:1</b>	6.19
<b>C20:1</b>	0.22
<b>C22:1</b>	0
<b>Polinsaturi totali (%):</b>	0.78
<b>C18:2</b>	0.59
<b>C18:3</b>	0.15
<b>C20:4</b>	0
<b>C20:5</b>	0
<b>C22:6</b>	0
<b>Rapporto Polinsaturi/Saturi:</b>	0.0

<b>Altri Componenti</b>	
<b>Acido fitico (g):</b>	0