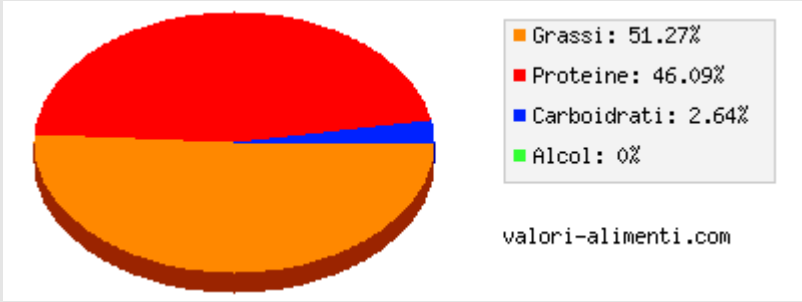


Emmental: Valori nutrizionali e composizione

I valori di questa tabella si riferiscono a 100 grammi di prodotto

Principali		
Calorie	kcal	357
Calorie	kJ	1492
		
Grassi	g	27.8
Carboidrati	g	1.43
Proteine	g	24.99
Fibre	g	0
Zuccheri	g	1.43
Acqua	g	41.56
Ceneri	g	4.22
Minerali		
Calcio	mg	731
Sodio	mg	965
Fosforo	mg	536
Potassio	mg	188
Ferro	mg	0.44

Magnesio	mg	30
Zinco	mg	3.75
Rame	mg	0.036
Manganese	mg	0.011
Selenio	mcg	14.5
Vitamine		
Retinolo (Vit. A)	mcg	242
Vitamina A, IU	IU	825
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	243
Tiamina (Vit. B1)	mg	0.037
Riboflavina (Vit. B2)	mg	0.389
Niacina (Vit. B3)	mg	0.082
Acido Pantotenico (Vit. B5)	mg	0.281
Piridossina (Vit. B6)	mg	0.076
Acido folico (Vit. B9 o M o Folacina)	mcg	0
Folato alimentare	mcg	16
Folato, DFE	mcg_DFE	16
Folati, totali	mcg	16
Cobalamina (Vit. B12)	mcg	1.54
Vitamina B-12, aggiunta	mcg	0
Acido ascorbico (Vit. C)	mg	0
Vitamina D (D2+D3)	mcg	0.5
Vitamina D3	mcg	0.5

Colecalcifenolo (Vit. D)	IU	20
Alpha-tocoferolo (Vit. E)	mg	0.24
Vitamina E, aggiunta	mg	0
Fillochinone (Vit. K)	mcg	2.3
Colina totale (Vit. J)	mg	15.4
Carotene, beta	mcg	11
Carotene, alfa	mcg	0
Criptoxantina, beta	mcg	0
Licopene	mcg	0
Luteina + zeaxantina	mcg	0
Zuccheri		
Lipidi		
Acidi grassi, monoinsaturi	g	8.125
Acidi grassi, polinsaturi	g	0.665
Acidi grassi, saturi	g	17.572
Colesterolo	mg	89
Grassi saturi		
4:0	g	1
6:0	g	0.461
8:0	g	0.3
10:0	g	0.589
12:0	g	0.496
14:0	g	2.943
16:0	g	8.067

18:0	g	2.983
Grassi monoinsaturi		
16:1 indifferenziato	g	0.813
18:1 indifferenziato	g	6.911
20:1	g	0
22:1 indifferenziato	g	0
Grassi polinsaturi		
18:2 indifferenziato	g	0.418
18:3 indifferenziato	g	0.247
18:4	g	0
20:4 indifferenziato	g	0
20:5 n-3	g	0
22:5 n-3	g	0
22:6 n-3	g	0
Aminoacidi		
Acido aspartico	g	1.747
Acido glutammico	g	6.15
Alanina	g	0.764
Arginina	g	0.964
Cistina	g	0.255
Fenilalanina	g	1.434
Glicina	g	0.486
Isoleucina	g	1.308
Istidina	g	1.034

Leucina	g	2.57
Lisina	g	2.66
Metionina	g	0.721
Prolina	g	3.251
Serina	g	1.547
Tirosina	g	1.457
Treonina	g	0.932
Triptofano	g	0.352
Valina	g	1.81
Altro		
Alcol etilico	g	0
Caffeina	mg	0
Teobromina	mg	0