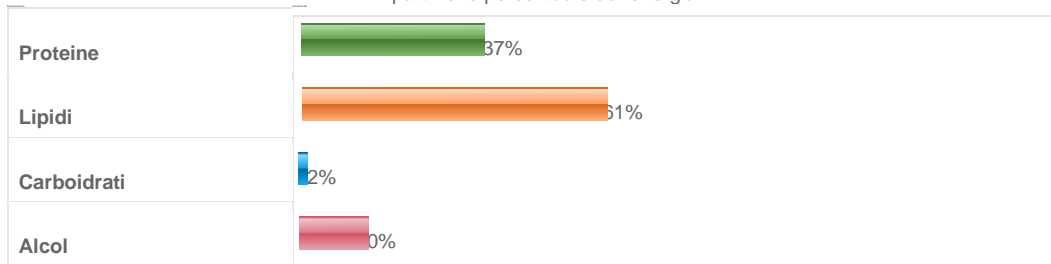


Prosciutto cotto	
Categoria	Carni Trasformate e Conservate
Nome Scientifico	

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):	62.2	
Proteine (g):	19.8	
Lipidi(g):	14.7	
Colesterolo (mg):	62	
Carboidrati disponibili (g):	0.9	
Amido (g):	0	
Zuccheri solubili (g):	0.9	
Fibra totale (g):	0	
Fibra solubile (g):	0	
Fibra insolubile (g):	0	
Alcol (g):	0	
Energia (kcal):	215	
Energia (kJ):	899	
Sodio (mg):	648	
Potassio (mg):	227	
Ferro (mg):	0.7	
Calcio (mg):	6	
Fosforo (mg):	250	
Magnesio (mg):	16	
Zinco (mg):	2.6	
Rame (mg):	0.07	
Selenio (µg):	5.6	
Tiamina (mg):	0.4	
Riboflavina (mg):	0.15	
Niacina (mg):	3.2	
Vitamina A retinolo eq. (µg):	tr	

Vitamina C (mg):	0	
Vitamina E (mg):		

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI			
Composizione	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
Proteine(%): 19.8			
Lisina:	1739	8.77	
Istidina:	720	3.63	
Arginina:	1265	6.38	
Acido aspartico:	1973	9.95	
Treonina:	829	4.18	
Serina:	821	4.14	
Acido glutamico:	3068	15.47	
Prolina:	821	4.14	
Glicina:	942	4.75	
Alanina:	1174	5.92	
Cistina:	230	1.16	
Valina:	1186	5.98	
Metionina:	520	2.62	
Isoleucina:	976	4.92	
Leucina:	1695	8.55	
Tirosina:	698	3.52	
Fenilalanina:	805	4.06	
Triptofano:	208	1.05	
Indice Chimico:	95		
Aminoacido limitante:	Trip.		

COMPOSIZIONE IN ACIDI GRASSI	
Composizione	g/100g di parte edibile
Lipidi totali(%): 14.7	
Saturi totali (%):	5.1
C4:0÷C10:0	0
C12:0	0
C14:0	0.15
C16:0	2.43
C18:0	1.54
C20:0	0.04
C22:0	0
Monoinsaturi totali (%):	6.05
C14:1	0

C16:1	0.33
C18:1	5.16
C20:1	0.35
C22:1	0
Polinsaturi totali (%):	2.45
C18:2	1.89
C18:3	0.16
C20:4	0.35
C20:5	0.04
C22:6	0
Rapporto Polinsaturi/Saturi:	0.5

Altri Componenti

Acido fitico (g):	0
--------------------------	---