

Ciliege	
Categoria	Frutta
Nome Scientifico	Prunus avium

Ripartizione percentuale dell'energia



COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE		
Composizione chimica	valore per 100g	Note
Parte edibile (%):	86	
Acqua (g):	86.2	
Proteine (g):	0.8	
Lipidi(g):	0.1	
Colesterolo (mg):	0	
Carboidrati disponibili (g):	9	
Amido (g):	0	
Zuccheri solubili (g):	9	
Fibra totale (g):	1.3	
Fibra solubile (g):	0.49	
Fibra insolubile (g):	0.8	
Alcol (g):	0	
Energia (kcal):	38	
Energia (kJ):	158	
Sodio (mg):	3	
Potassio (mg):	229	
Ferro (mg):	0.6	
Calcio (mg):	30	
Fosforo (mg):	18	
Magnesio (mg):		
Zinco (mg):		
Rame (mg):		
Selenio (µg):		
Tiamina (mg):	0.03	
Riboflavina (mg):	0.03	
Niacina (mg):	0.5	

Vitamina A retinolo eq. (µg):	19	
Vitamina C (mg):	11	
Vitamina E (mg):		

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI			
Composizione	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
Proteine(%):	0.8		
Lisina:			
Istidina:			
Arginina:			
Acido aspartico:			
Treonina:			
Serina:			
Acido glutamico:			
Prolina:			
Glicina:			
Alanina:			
Cistina:			
Valina:			
Metionina:			
Isoleucina:			
Leucina:			
Tirosina:			
Fenilalanina:			
Triptofano:			
Indice Chimico:			
Aminoacido limitante:			

COMPOSIZIONE IN ACIDI GRASSI	
Composizione	g/100g di parte edibile
Lipidi totali(%):	0.1
Saturi totali (%):	
C4:0÷C10:0	0
C12:0	
C14:0	
C16:0	
C18:0	
C20:0	
C22:0	

Monoinsaturi totali (%):	
C14:1	
C16:1	
C18:1	
C20:1	
C22:1	
Polinsaturi totali (%):	
C18:2	
C18:3	
C20:4	
C20:5	
C22:6	
Rapporto Polinsaturi/Saturi:	

Altri Componenti	
Acido fitico (g):	0