

## UVA DA TAVOLA

L'uva è estremamente digeribile e possiede numerose proprietà terapeutiche: innanzitutto svolge un'azione lassativa e diuretica.

Ad una temperatura di -1/0 °C ed un'umidità relativa dell'85-90%, l'uva si conserva fino a sei settimane.

Le coltivazioni più diffuse sono Vittoria, Black magic, Italia, Palieri, Regina bianca.

### COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DELL'UVA (100 gr. di prodotto)

<b>Parte edibile</b>	94 %
<b>Acqua</b>	80.3 g
<b>Proteine</b>	0.5 g
<b>Lipidi</b>	0.1 g
<b>Glucidi disponibili</b>	15.6 g
<b>Fibra alimentare</b>	1.5 g
<b>Energia</b>	61 kcal

<b>Sodio</b>	1 mg
<b>Potassio</b>	192 mg
<b>Ferro</b>	0.4 mg
<b>Calcio</b>	27 mg
<b>Fosforo</b>	4 mg
<b>Niacina</b>	0.1 mg
<b>Vitamina C</b>	6 mg

Fonte: Istituto Nazionale della Nutrizione

**Epoca di raccolta** : Luglio - Dicembre

**Presenza sul mercato** : Luglio - Gennaio