

| Mango | |
|------------------|------------------|
| Categoria | Frutta |
| Nome Scientifico | Mangifera indica |

Ripartizione percentuale dell'energia



| COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE | | |
|--|-----------------|------|
| Composizione chimica | valore per 100g | Note |
| Parte edibile (%): | 73 | |
| Acqua (g): | 82.8 | |
| Proteine (g): | 1 | |
| Lipidi(g): | 0.2 | |
| Colesterolo (mg): | 0 | |
| Carboidrati disponibili (g): | 12.6 | |
| Amido (g): | tr | |
| Zuccheri solubili (g): | 12.6 | |
| Fibra totale (g): | 1.6 | |
| Fibra solubile (g): | | |
| Fibra insolubile (g): | | |
| Alcol (g): | 0 | |
| Energia (kcal): | 53 | |
| Energia (kJ): | 222 | |
| Sodio (mg): | 1 | |
| Potassio (mg): | 250 | |
| Ferro (mg): | 0.5 | |
| Calcio (mg): | 7 | |
| Fosforo (mg): | 11 | |
| Magnesio (mg): | | |
| Zinco (mg): | | |
| Rame (mg): | | |
| Selenio (µg): | | |
| Tiamina (mg): | 0.02 | |
| Riboflavina (mg): | 0.04 | |
| Niacina (mg): | 0.6 | |
| Vitamina A retinolo eq. (µg): | 533 | |

| | | |
|------------------|----|--|
| Vitamina C (mg): | 28 | |
| Vitamina E (mg): | | |

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI

| Composizione | mg/100g di parte edibile | g/100g Proteine | Note |
|-----------------------|--------------------------|-----------------|------|
| Proteine(%): | 1 | | |
| 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(%): | 0.2 |
| 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): | |