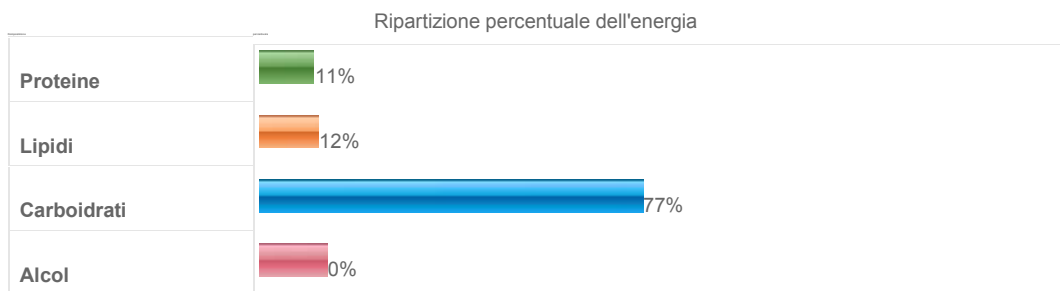


Kiwi	
Categoria	Frutta
Nome Scientifico	Actinidia deliciosa



COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE		
Composizione chimica	valore per 100g	Note
Parte edibile (%):	87	
Acqua (g):	84.6	
Proteine (g):	1.2	
Lipidi(g):	0.6	
Colesterolo (mg):	0	
Carboidrati disponibili (g):	9	
Amido (g):	tr	
Zuccheri solubili (g):	9	
Fibra totale (g):	2.2	
Fibra solubile (g):	0.78	
Fibra insolubile (g):	1.43	
Alcol (g):	0	
Energia (kcal):	44	
Energia (kJ):	184	
Sodio (mg):	5	
Potassio (mg):	400	
Ferro (mg):	0.5	
Calcio (mg):	25	
Fosforo (mg):	70	
Magnesio (mg):	12	
Zinco (mg):		
Rame (mg):		
Selenio (µg):		
Tiamina (mg):	0.02	
Riboflavina (mg):	0.05	
Niacina (mg):	0.4	

Vitamina A retinolo eq. (µg):		
Vitamina C (mg):	85	
Vitamina E (mg):		

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI			
Composizione	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
Proteine(%): 1.2			
Lisina:	59	5.24	
Istidina:	23	2.04	
Arginina:	97	8.68	
Acido aspartico:	155	13.86	
Treonina:	55	4.92	
Serina:	50	4.42	
Acido glutamico:	176	15.67	
Prolina:	43	3.83	
Glicina:	59	5.29	
Alanina:	51	4.51	
Cistina:	32	2.86	
Valina:	62	5.51	
Metionina:	19	1.67	
Isoleucina:	53	4.74	
Leucina:	63	5.66	
Tirosina:	42	3.77	
Fenilalanina:	43	3.86	
Triptofano:			
Indice Chimico:			
Aminoacido limitante:			

COMPOSIZIONE IN ACIDI GRASSI	
Composizione	g/100g di parte edibile
Lipidi totali(%): 0.6	
Saturi totali (%):	
C4:0÷C10:0	0
C12:0	
C14:0	
C16:0	
C18:0	
C20:0	
C22:0	

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

<b>Altri Componenti</b>	
<b>Acido fitico (g):</b>	0