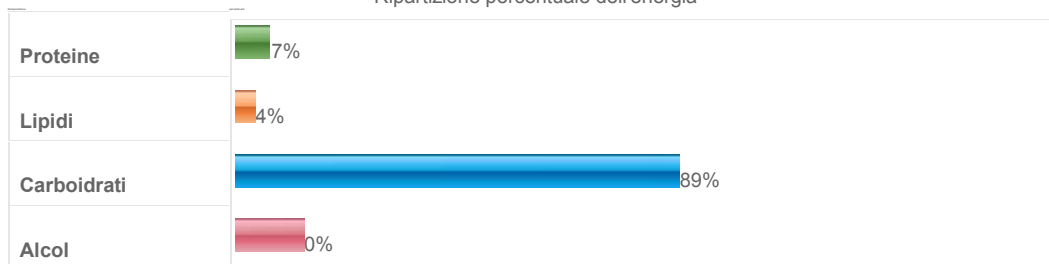


Banane	
Categoria	Frutta
Nome Scientifico	Musa sapientium

Ripartizione percentuale dell'energia



COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE		
Composizione chimica	valore per 100g	Note
Parte edibile (%):	65	
Acqua (g):	76.8	
Proteine (g):	1.2	
Lipidi(g):	0.3	
Colesterolo (mg):	0	
Carboidrati disponibili (g):	15.4	
Amido (g):	2.4	
Zuccheri solubili (g):	12.8	
Fibra totale (g):	1.8	
Fibra solubile (g):	0.62	
Fibra insolubile (g):	1.19	
Alcol (g):	0	
Energia (kcal):	65	
Energia (kJ):	273	
Sodio (mg):	1	
Potassio (mg):	350	
Ferro (mg):	0.8	
Calcio (mg):	7	
Fosforo (mg):	28	
Magnesio (mg):		
Zinco (mg):		
Rame (mg):		
Selenio (µg):		
Tiamina (mg):	0.06	
Riboflavina (mg):	0.06	
Niacina (mg):	0.7	

Vitamina A retinolo eq. (µg):	45	
Vitamina C (mg):	16	
Vitamina E (mg):		

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI			
Composizione	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
Proteine(%): 1.2			
Lisina:	49	4.08	
Istidina:	90	7.5	
Arginina:	90	7.5	
Acido aspartico:	126	10.5	
Treonina:	41	3.42	
Serina:	47	3.92	
Acido glutamico:	110	9.17	
Prolina:	49	4.08	
Glicina:	50	4.17	
Alanina:	53	4.42	
Cistina:	32	2.67	
Valina:	48	4	
Metionina:	24	2	
Isoleucina:	35	2.92	
Leucina:	56	4.67	
Tirosina:	163	13.58	
Fenilalanina:	47	3.92	
Triptofano:	14	1.17	
Indice Chimico:	70		
Aminoacido limitante:	Lis.		

COMPOSIZIONE IN ACIDI GRASSI	
Composizione	g/100g di parte edibile
Lipidi totali(%): 0.3	
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):	