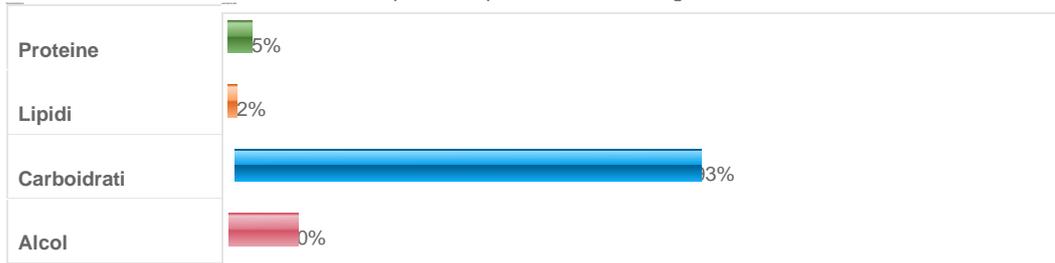


Prugne	
Categoria	Frutta
Nome Scientifico	Prunus domestica

Ripartizione percentuale dell'energia



COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE		
Composizione chimica	valore per 100g	Note
Parte edibile (%):	<u>90</u>	-
Acqua (g):	<u>87.5</u>	-
Proteine (g):	<u>0.5</u>	-
Lipidi(g):	<u>0.1</u>	-
Colesterolo (mg):	<u>0</u>	-
Carboidrati disponibili (g):	<u>10.5</u>	-
Amido (g):	<u>0</u>	-
Zuccheri solubili (g):	<u>10.5</u>	-
Fibra totale (g):	<u>1.5</u>	-
Fibra solubile (g):	<u>0.6</u>	-
Fibra insolubile (g):	<u>0.87</u>	-
Alcol (g):	<u>0</u>	-
Energia (kcal):	<u>42</u>	-
Energia (kJ):	<u>177</u>	-
Sodio (mg):	<u>2</u>	-
Potassio (mg):	<u>190</u>	-
Ferro (mg):	<u>0.2</u>	-
Calcio (mg):	<u>13</u>	-
Fosforo (mg):	<u>14</u>	-
Magnesio (mg):	-	-
Zinco (mg):	-	-
Rame (mg):	-	-
Selenio (µg):	-	-
Tiamina (mg):	<u>0.08</u>	-
Riboflavina (mg):	<u>0.05</u>	-
Niacina (mg):	<u>0.5</u>	-
Vitamina A retinolo eq. (µg):	<u>16</u>	-

Vitamina C (mg):	<u>5</u>	-
Vitamina E (mg):	-	-

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI			
Composizione	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
Proteine(%): 0.5			
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	<u>0</u>
C12:0	-
C14:0	-
C16:0	-
C18:0	-
C20:0	-
C22:0	-
Monoinsaturi totali (%):	-
C14:1	-

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

Altri Componenti

<u>Acido fitico (g):</u>	-
---------------------------------	---