

UVA SULTANINA

Caratteristiche: è una particolare uva senza semi (apirena), che dopo un lungo processo di essiccazione al sole diventa uvetta (detta anche "uva passa"). A elevata concentrazione di zuccheri, può essere conservata per lunghi periodi. In commercio ci sono vari tipi: la più comune è l'uva sultanina (piccola, dolce, senza semi, dal colore biondo-dorato); l'uva di Corinto è di solito importata dal Medio Oriente (piccola, bluastra, senza semi); l'uva "di Smirne" (grossa, scura, senza semi) è l'uva "di Malaga" (grossa, chiara, con pochi semi).

PROPRIETÀ NUTRIZIONALI: (FONTE: INRAN) COMPOSIZIONE CHIMICA - VALORE PER 100G

- Caloriekcal 299
- Caloriekj 1252
- Grassig 0.46
- Carboidratig 79.18
- Proteineg 3.07
- Fibreg 3.7
- Zuccherig 59.19
- Acquag 15.43
- Amidog 2.7
- Cenerig 1.85
- Ferromg 1.88
- Magnesiomg 32
- Zincomg 0.22
- Ramemg 0.318
- Fluoromcg 233.9
- Manganesemg 0.299
- Seleniomcg 0.6
- Retinolo (Vit. A)mcg 0
- Betainamg 0.3
- Vitamina A, IUIU 0
- Vitamina A, RAEmcg_RAE 0
- Tiamina (Vit. B1)mg 0.106
- Riboflavina (Vit. B2)mg 0.125
- Niacina (Vit. B3)mg 0.766
- Acido Pantotenico (Vit. B5)mg 0.095
- Piridossina (Vit. B6)mg 0.174
- Acido folico (Vit. B9 o M o Folacina)mcg 0
- Folato alimentaremcg 5
- Folato, DFEEmcg_DFE 5
- Folati, totalimcg 5
- Cobalamina (Vit. B12)mcg 0
- Vitamina B-12, aggiuntamcg 0
- Acido ascorbico (Vit. C)mg 2.3
- Vitamina D (D2+D3)mcg 0
- Colecalcifenolo (Vit. D)IU 0
- Alpha-tocoferolo (Vit. E)mg 0.12
- Vitamina E, aggiuntamg 0
- Fillochinone (Vit. K)mcg 3.5
- Colina totale (Vit. J)mg 11.1
- Carotene, betamcg 0
- Carotene, alfamcg 0
- Criptoxantina, betamcg 0
- Licopenemcg 0
- Luteina + zeaxantinamcg 0
- Tocoferolo betamg 0
- Tocoferolo gammamg 0.04
- Tocoferolo deltamg 0
- Destrosiog 27.75
- Fruttosiog 29.68
- Galattosiog 0
- Lattosiog 0
- Maltosiog 0
- Saccarosiog 0.45
- Acidi grassi, monoinsaturig 0.051
- Acidi grassi, polinsaturig 0.037
- Acidi grassi, saturig 0.058
- Colesterolomg 0