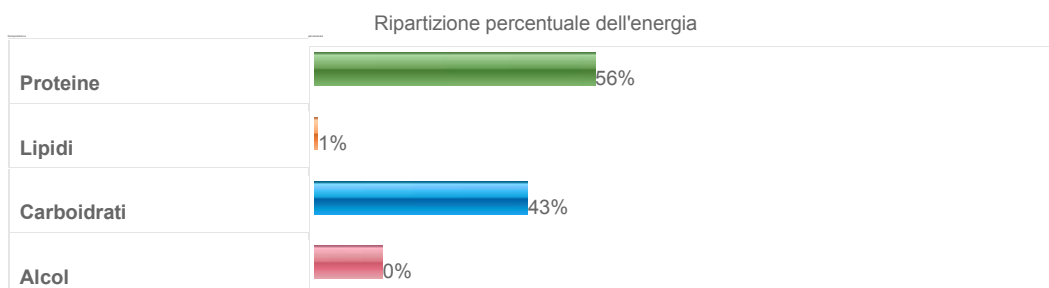


| Finocchi crudi | |
|------------------|--------------------|
| Categoria | Verdure e Ortaggi |
| Nome Scientifico | Foeniculum vulgare |



| COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE | | |
|--|-----------------|------|
| Composizione chimica | valore per 100g | Note |
| Parte edibile (%): | 59 | |
| Acqua (g): | 93.2 | |
| Proteine (g): | 1.2 | |
| Lipidi(g): | tr | |
| Colesterolo (mg): | 0 | |
| Carboidrati disponibili (g): | 1 | |
| Amido (g): | 0 | |
| Zuccheri solubili (g): | 1 | |
| Fibra totale (g): | 2.2 | |
| Fibra solubile (g): | 0.25 | |
| Fibra insolubile (g): | 1.97 | |
| Alcol (g): | 0 | |
| Energia (kcal): | 9 | |
| Energia (kJ): | 36 | |
| Sodio (mg): | 4 | |
| Potassio (mg): | 394 | |
| Ferro (mg): | 0.4 | |
| Calcio (mg): | 45 | |
| Fosforo (mg): | 39 | |
| Magnesio (mg): | 16 | |
| Zinco (mg): | 0.87 | |
| Rame (mg): | 0.1 | |
| Selenio (µg): | 0.9 | |
| Tiamina (mg): | 0.02 | |
| Riboflavina (mg): | 0.04 | |
| Niacina (mg): | 0.5 | |

| | | |
|-------------------------------|----|--|
| Vitamina A retinolo eq. (µg): | 2 | |
| Vitamina C (mg): | 12 | |
| Vitamina E (mg): | | |

| COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI | | | |
|----------------------------|--------------------------|-----------------|------|
| Composizione | mg/100g di parte edibile | g/100g Proteine | Note |
| Proteine(%): | 1.2 | | |
| 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(%): | tr |
| Saturi totali (%): | tr |
| C4:0÷C10:0 | 0 |
| C12:0 | 0 |
| C14:0 | tr |
| C16:0 | tr |
| C18:0 | tr |
| C20:0 | 0 |
| C22:0 | 0 |

| | |
|-------------------------------------|----|
| Monoinsaturi totali (%): | tr |
| C14:1 | 0 |
| C16:1 | tr |
| C18:1 | tr |
| C20:1 | 0 |
| C22:1 | 0 |
| Polinsaturi totali (%): | tr |
| C18:2 | tr |
| C18:3 | tr |
| C20:4 | 0 |
| C20:5 | 0 |
| C22:6 | 0 |
| Rapporto Polinsaturi/Saturi: | 1 |

Altri Componenti

| | |
|--------------------------|--|
| Acido fitico (g): | |
|--------------------------|--|