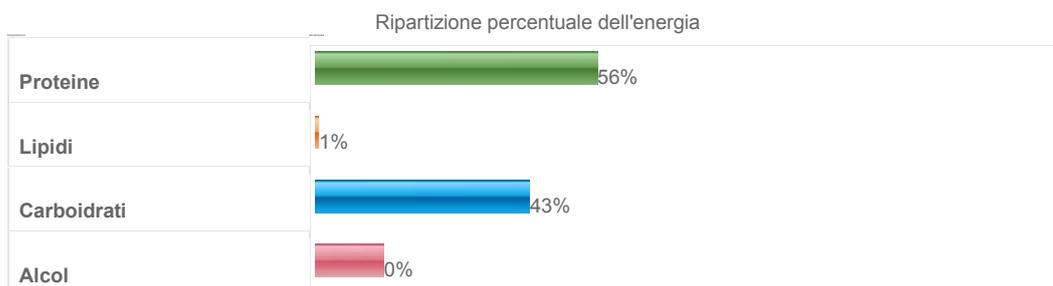


Finocchi crudi	
Categoria	Verdure e Ortaggi
Nome Scientifico	Foeniculum vulgare



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):	
--------------------------	--