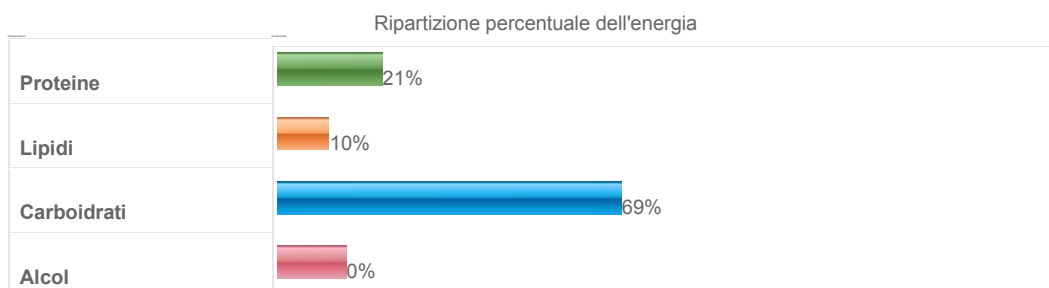


Pomodori maturi	
Categoria	Verdure e Ortaggi
Nome Scientifico	Solanum lycopersicum L.



COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE		
Composizione chimica	valore per 100g	Note
Parte edibile (%):	100	
Acqua (g):	94	
Proteine (g):	1	
Lipidi(g):	0.2	
Colesterolo (mg):	0	
Carboidrati disponibili (g):	3.5	
Amido (g):	0	
Zuccheri solubili (g):	3.5	
Fibra totale (g):	2	
Fibra solubile (g):	0.37	
Fibra insolubile (g):	1.67	
Alcol (g):	0	
Energia (kcal):	19	
Energia (kJ):	79	
Sodio (mg):	6	
Potassio (mg):	297	
Ferro (mg):	0.3	
Calcio (mg):	9	
Fosforo (mg):	25	
Magnesio (mg):	10	
Zinco (mg):	0.11	
Rame (mg):	0.01	
Selenio (µg):	2.3	
Tiamina (mg):	0.02	
Riboflavina (mg):		
Niacina (mg):	0.8	

Vitamina A retinolo eq. (µg):	610	
Vitamina C (mg):	25	
Vitamina E (mg):		

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI			
Composizione	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
Proteine(%):	1		
Lisina:	30	3	
Istidina:	17	1.7	
Arginina:	24	2.4	
Acido aspartico:	129	12.9	
Treonina:	25	2.5	
Serina:	28	2.8	
Acido glutamico:	457	45.7	
Prolina:	18	1.8	
Glicina:	20	2	
Alanina:	27	2.7	
Cistina:	7	0.7	
Valina:	24	2.4	
Metionina:	7	0.7	
Isoleucina:	20	2	
Leucina:	30	3	
Tirosina:	14	1.4	
Fenilalanina:	20	2	
Triptofano:	9	0.9	
Indice Chimico:	45		
Aminoacido limitante:	Leu.		

COMPOSIZIONE IN ACIDI GRASSI	
Composizione	g/100g di parte edibile
Lipidi totali(%):	0.2
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):	0.01