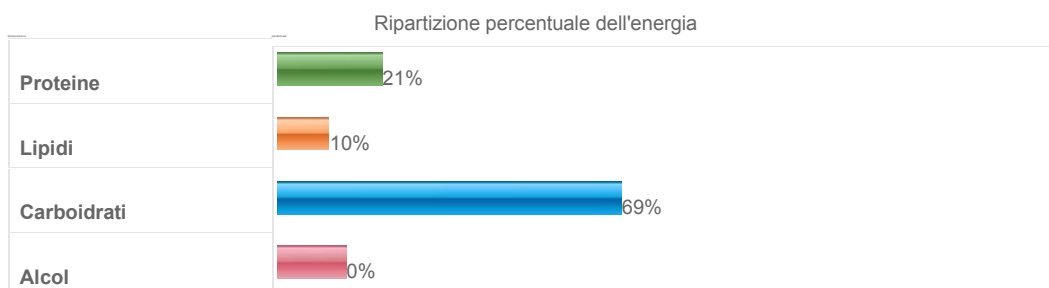


Pomodori maturi	
<b>Categoria</b>	Verdure e Ortaggi
<b>Nome Scientifico</b>	Solanum lycopersicum L.



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
<b>Proteine(%):</b>	<b>1</b>		
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
<b>Lipidi totali(%):</b>	<b>0.2</b>
<b>Saturi totali (%):</b>	
C4:0÷C10:0	0
C12:0	
C14:0	
C16:0	
C18:0	
C20:0	
C22:0	

<b>Monoinsaturi totali (%):</b>	
<b>C14:1</b>	
<b>C16:1</b>	
<b>C18:1</b>	
<b>C20:1</b>	
<b>C22:1</b>	
<b>Polinsaturi totali (%):</b>	
<b>C18:2</b>	
<b>C18:3</b>	
<b>C20:4</b>	
<b>C20:5</b>	
<b>C22:6</b>	
<b>Rapporto Polinsaturi/Saturi:</b>	

<b>Altri Componenti</b>	
<b>Acido fitico (g):</b>	0.01