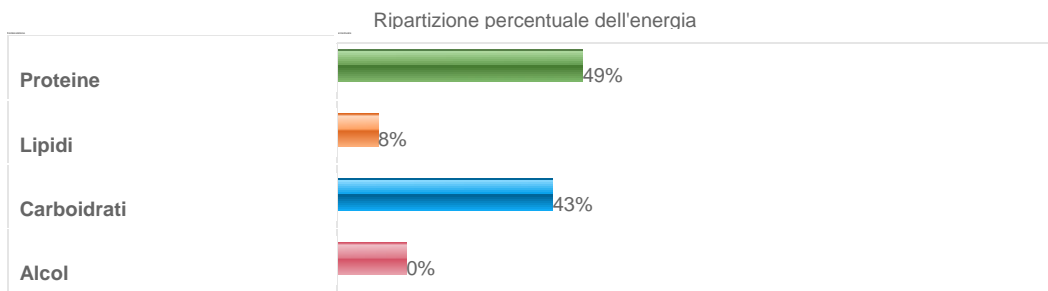


Carciofi crudi	
Categoria	Verdure e Ortaggi
Nome Scientifico	Cynara scolymus



COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE

Composizione chimica	valore per 100g	Note
Parte edibile (%):	34	
Acqua (g):	91.3	
Proteine (g):	2.7	
Lipidi(g):	0.2	
Colesterolo (mg):	0	
Carboidrati disponibili (g):	2.5	
Amido (g):	0.5	
Zuccheri solubili (g):	1.9	
Fibra totale (g):	5.5	
Fibra solubile (g):		
Fibra insolubile (g):		
Alcol (g):	0	
Energia (kcal):	22	
Energia (kJ):	92	
Sodio (mg):	133	
Potassio (mg):	376	
Ferro (mg):	1	
Calcio (mg):	86	
Fosforo (mg):	67	
Magnesio (mg):	45	
Zinco (mg):	0.95	
Rame (mg):	0.24	
Selenio (µg):		
Tiamina (mg):	0.06	

Riboflavina (mg):	0.1	
Niacina (mg):	0.5	
Vitamina A retinolo eq. (µg):	18	
Vitamina C (mg):	12	
Vitamina E (mg):		

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI

Composizione	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
Proteine(%): 2.7			
Lisina:	81	3	
Istidina:	39	1.44	
Arginina:	169	6.26	
Acido aspartico:	413	15.3	
Treonina:	122	4.52	
Serina:	139	5.15	
Acido glutamico:	300	11.1	
Prolina:	136	5.04	
Glicina:	127	4.7	
Alanina:	144	5.33	
Cistina:	38	1.41	
Valina:	150	5.56	
Metionina:	43	1.59	
Isoleucina:	121	4.48	
Leucina:	196	7.26	
Tirosina:	69	2.56	
Fenilalanina:	115	4.26	
Triptofano:	17	0.63	
Indice Chimico:	52		
Aminoacido limitante:	Lis.		

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):	