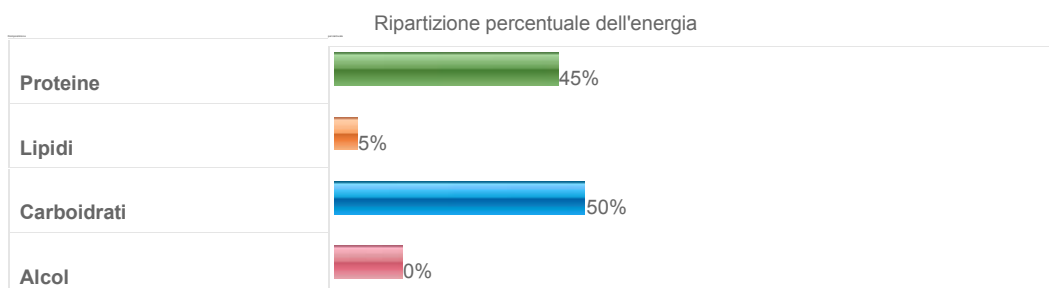


Cavolo cappuccio verde crudo	
Categoria	Verdure e Ortaggi
Nome Scientifico	Brassica oleracea, cv. capitata



COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE		
Composizione chimica	valore per 100g	Note
Parte edibile (%):	93	
Acqua (g):	92.2	
Proteine (g):	2.1	
Lipidi(g):	0.1	
Colesterolo (mg):	0	
Carboidrati disponibili (g):	2.5	
Amido (g):	0	
Zuccheri solubili (g):	2.5	
Fibra totale (g):	2.6	
Fibra solubile (g):	0.32	
Fibra insolubile (g):	2.26	
Alcol (g):	0	
Energia (kcal):	19	
Energia (kJ):	78	
Sodio (mg):	23	
Potassio (mg):	260	
Ferro (mg):	1.1	
Calcio (mg):	60	
Fosforo (mg):	29	
Magnesio (mg):		
Zinco (mg):		
Rame (mg):		
Selenio (µg):		
Tiamina (mg):	0.06	

Riboflavina (mg):	0.04	
Niacina (mg):	0.6	
Vitamina A retinolo eq. (µg):	19	le pro-vitamine A sono presenti in quantità maggiore nelle foglie esterne; il valore varia molto con lo scarto
Vitamina C (mg):	47	
Vitamina E (mg):		

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI			
Composizione	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
Proteine(%): 2.1			
Lisina:	66	3.14	
Istidina:	54	2.57	
Arginina:	177	8.43	
Acido aspartico:	139	6.62	
Treonina:	80	3.81	
Serina:	88	4.19	
Acido glutamico:	185	8.81	
Prolina:	77	8.43	
Glicina:	101	4.81	
Alanina:	108	5.14	
Cistina:	24	1.14	
Valina:	89	4.24	
Metionina:	22	1.05	
Isoleucina:	66	3.14	
Leucina:	113	5.38	
Tirosina:	39	1.86	
Fenilalanina:	64	3.05	
Triptofano:	22	1.05	
Indice Chimico:	54		
Aminoacido limitante:	Lis.		

COMPOSIZIONE IN ACIDI GRASSI	
Composizione	g/100g di parte edibile
Lipidi totali(%): 0.1	
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):	
-------------------	--