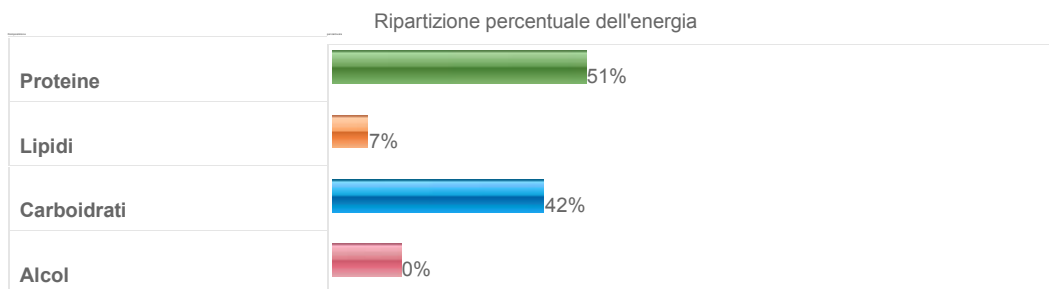


Cavolfiore crudo	
Categoria	Verdure e Ortaggi
Nome Scientifico	Brassica oleracea, cv. botrytis cauliflaura



COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE		
Composizione chimica	valore per 100g	Note
Parte edibile (%):	66	
Acqua (g):	90.5	
Proteine (g):	3.2	
Lipidi(g):	0.2	
Colesterolo (mg):	0	
Carboidrati disponibili (g):	2.7	
Amido (g):	0.3	
Zuccheri solubili (g):	2.4	
Fibra totale (g):	2.4	
Fibra solubile (g):		
Fibra insolubile (g):		
Alcol (g):	0	
Energia (kcal):	25	
Energia (kJ):	105	
Sodio (mg):	8	
Potassio (mg):	350	
Ferro (mg):	0.8	
Calcio (mg):	44	
Fosforo (mg):	69	
Magnesio (mg):	28	
Zinco (mg):	0.7	
Rame (mg):	0.13	
Selenio (µg):	tr	
Tiamina (mg):	0.1	
Riboflavina (mg):	0.1	
Niacina (mg):	1.2	

Vitamina A retinolo eq. (µg):	50	
Vitamina C (mg):	59	
Vitamina E (mg):		

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI			
Composizione	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
Proteine(%):	3.2		
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(%):	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):	