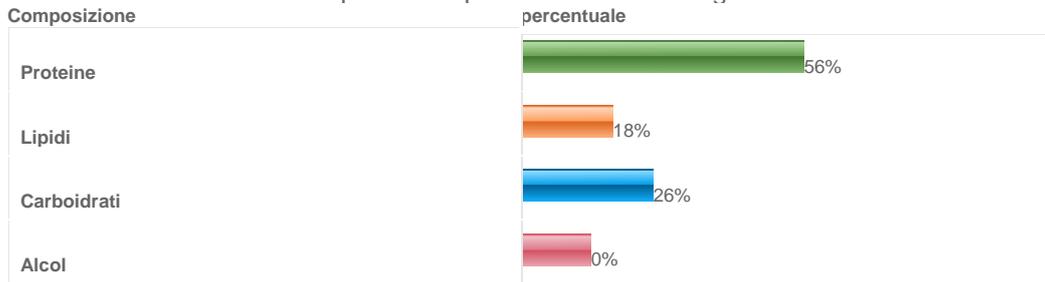


Cicoria di campo cruda

Categoria	Verdure e Ortaggi
Nome Scientifico	Cichorium intybus

Ripartizione percentuale dell'energia



COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE

Composizione chimica	valore per 100g	Note
Parte edibile (%):	80	
Acqua (g):	93.4	
Proteine (g):	1.4	
Lipidi(g):	0.2	
Colesterolo (mg):	0	
Carboidrati disponibili (g):	0.7	
Amido (g):	0	
Zuccheri solubili (g):	0.7	
Fibra totale (g):	3.6	
Fibra solubile (g):		
Fibra insolubile (g):		
Alcol (g):	0	
Energia (kcal):	10	
Energia (kJ):	42	
Sodio (mg):		
Potassio (mg):		
Ferro (mg):	0.7	
Calcio (mg):	74	
Fosforo (mg):	31	
Magnesio (mg):		
Zinco (mg):		
Rame (mg):		
Selenio (µg):		
Tiamina (mg):	0.03	
Riboflavina (mg):	0.19	
Niacina (mg):	0.3	
Vitamina A retinolo eq. (µg):	219	
Vitamina C (mg):	17	
Vitamina E (mg):		

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI			
Composizione	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
Proteine(%): 1.4			
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
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:	