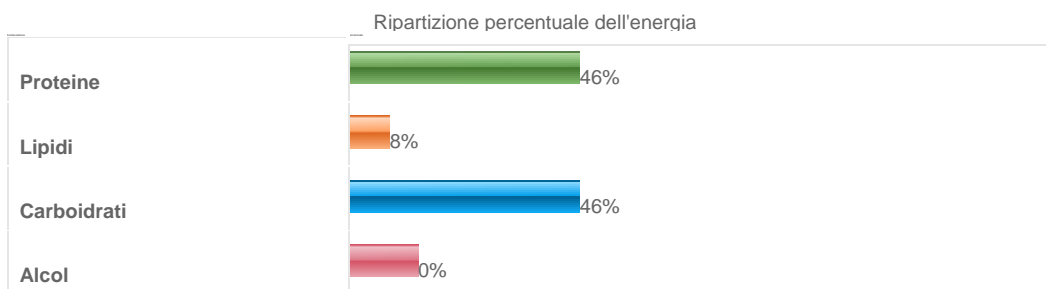


Zucchine crude	
Categoria	Verdure e Ortaggi
Nome Scientifico	Cucurbita pepo



COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE		
Composizione chimica	valore per 100g	Note
Parte edibile (%):	88	
Acqua (g):	93.6	
Proteine (g):	1.3	
Lipidi(g):	0.1	
Colesterolo (mg):	0	
Carboidrati disponibili (g):	1.4	
Amido (g):	0.1	
Zuccheri solubili (g):	1.3	
Fibra totale (g):	1.2	
Fibra solubile (g):		
Fibra insolubile (g):		
Alcol (g):	0	
Energia (kcal):	11	
Energia (kJ):	47	
Sodio (mg):	22	
Potassio (mg):	264	
Ferro (mg):	0.5	
Calcio (mg):	21	
Fosforo (mg):	65	
Magnesio (mg):		
Zinco (mg):		
Rame (mg):		
Selenio (µg):		
Tiamina (mg):	0.08	
Riboflavina (mg):	0.12	
Niacina (mg):	0.7	
Vitamina A retinolo eq. (µg):	6	

Vitamina C (mg):	11	
Vitamina E (mg):		

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI

Composizione	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
Proteine(%): 1.3			
Lisina:	83	6.38	
Istidina:	29	2.23	
Arginina:	95	7.31	
Acido aspartico:	132	10.15	
Treonina:	66	5.08	
Serina:	59	4.54	
Acido glutamico:	159	12.23	
Prolina:	59	4.54	
Glicina:	77	5.92	
Alanina:	83	6.38	
Cistina:	12	0.92	
Valina:	81	6.23	
Metionina:	26	2	
Isoleucina:	71	5.46	
Leucina:	130	10	
Tirosina:	64	4.92	
Fenilalanina:	81	6.23	
Triptofano:	17	1.31	
Indice Chimico:	77		
Aminoacido limitante:	Treo.		

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):	