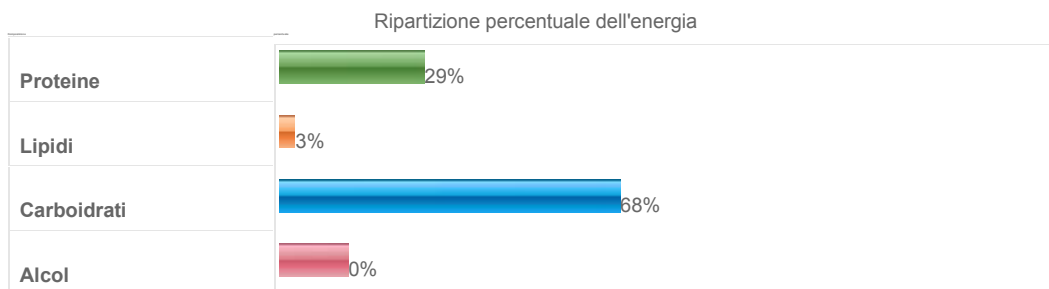


Porri crudi	
Categoria	Verdure e Ortaggi
Nome Scientifico	Allium porrum



COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE		
Composizione chimica	valore per 100g	Note
Parte edibile (%):	77	
Acqua (g):	87.8	
Proteine (g):	2.1	
Lipidi(g):	0.1	
Colesterolo (mg):	0	
Carboidrati disponibili (g):	5.2	
Amido (g):	0	
Zuccheri solubili (g):	5.2	
Fibra totale (g):	2.9	
Fibra solubile (g):		
Fibra insolubile (g):		
Alcol (g):	0	
Energia (kcal):	29	
Energia (kJ):	120	
Sodio (mg):		
Potassio (mg):		
Ferro (mg):	0.8	
Calcio (mg):	54	
Fosforo (mg):	57	
Magnesio (mg):		
Zinco (mg):		
Rame (mg):		
Selenio (µg):		
Tiamina (mg):	0.06	
Riboflavina (mg):	0.08	
Niacina (mg):	0.5	

Vitamina A retinolo eq. (µg):	tr	
Vitamina C (mg):	9	
Vitamina E (mg):		

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI			
Composizione	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
<b>Proteine(%):</b>	<b>2.1</b>		
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
<b>Lipidi totali(%):</b>	<b>0.1</b>
Saturi totali (%):	
C4:0÷C10:0	0
C12:0	
C14:0	
C16:0	
C18:0	
C20:0	
C22:0	

<b>Monoinsaturi totali (%):</b>	
<b>C14:1</b>	
<b>C16:1</b>	
<b>C18:1</b>	
<b>C20:1</b>	
<b>C22:1</b>	
<b>Polinsaturi totali (%):</b>	
<b>C18:2</b>	
<b>C18:3</b>	
<b>C20:4</b>	
<b>C20:5</b>	
<b>C22:6</b>	
<b>Rapporto Polinsaturi/Saturi:</b>	

<b>Altri Componenti</b>	
<b>Acido fitico (g):</b>	