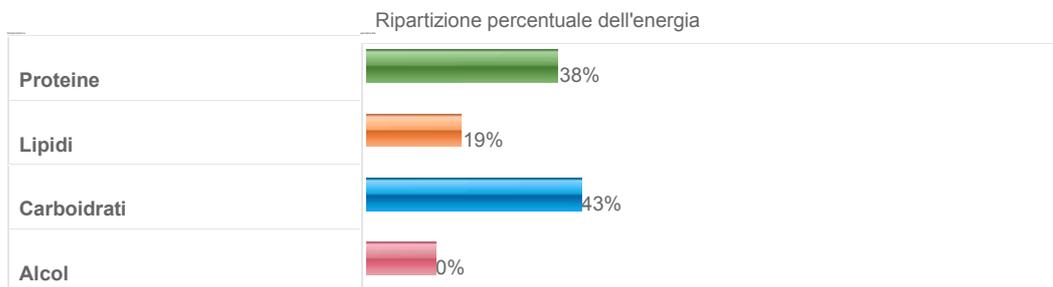


Lattuga	
<b>Categoria</b>	Verdure e Ortaggi
<b>Nome Scientifico</b>	Lactuca sativa L.



COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE		
Composizione chimica	valore per 100g	Note
Parte edibile (%):	80	
Acqua (g):	94.3	
Proteine (g):	1.8	
Lipidi(g):	0.4	
Colesterolo (mg):	0	
Carboidrati disponibili (g):	2.2	
Amido (g):	0	
Zuccheri solubili (g):	2.2	
Fibra totale (g):	1.5	
Fibra solubile (g):	0.13	
Fibra insolubile (g):	1.33	
Alcol (g):	0	
Energia (kcal):	19	
Energia (kJ):	80	
Sodio (mg):	9	
Potassio (mg):	240	
Ferro (mg):	0.8	
Calcio (mg):	45	
Fosforo (mg):	31	
Magnesio (mg):		
Zinco (mg):		
Rame (mg):		
Selenio (µg):		
Tiamina (mg):	0.05	
Riboflavina (mg):	0.18	
Niacina (mg):	0.7	

Vitamina A retinolo eq. (µg):	229	
Vitamina C (mg):	6	
Vitamina E (mg):		

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI			
Composizione	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
<b>Proteine(%):</b>	<b>1.8</b>		
Lisina:	69	3.83	
Istidina:	29	1.61	
Arginina:	82	4.56	
Acido aspartico:	209	11.61	
Treonina:	75	4.17	
Serina:	60	3.33	
Acido glutamico:	186	10.33	
Prolina:	94	5.22	
Glicina:	75	4.17	
Alanina:	78	4.33	
Cistina:			
Valina:	98	5.44	
Metionina:	33	1.83	
Isoleucina:	69	3.83	
Leucina:	115	6.39	
Tirosina:	48	2.67	
Fenilalanina:	93	5.17	
Triptofano:	16	0.89	
Indice Chimico:	66		
Aminoacido limitante:	Lis.		

COMPOSIZIONE IN ACIDI GRASSI	
Composizione	g/100g di parte edibile
<b>Lipidi totali(%):</b>	<b>0.4</b>
<b>Saturi totali (%):</b>	
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>	