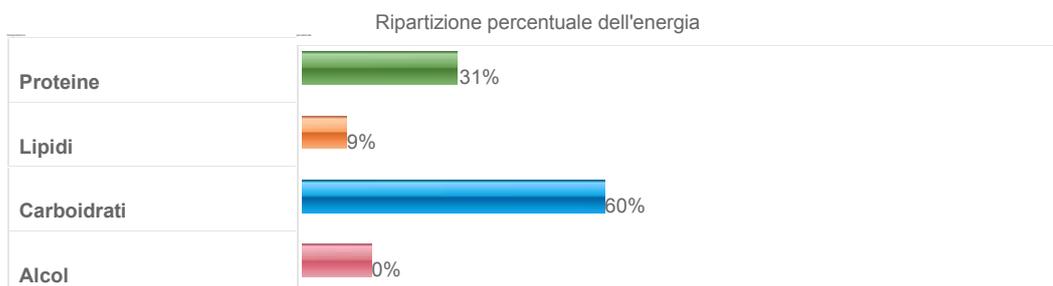


Lattuga a cappuccio	
<b>Categoria</b>	Verdure e Ortaggi
<b>Nome Scientifico</b>	Lactuca sativa L.



COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE		
Composizione chimica	valore per 100g	Note
Parte edibile (%):	92	
Acqua (g):	92.2	
Proteine (g):	1.5	
Lipidi(g):	0.2	
Colesterolo (mg):	0	
Carboidrati disponibili (g):	3	
Amido (g):	0	
Zuccheri solubili (g):	3	
Fibra totale (g):	1.3	
Fibra solubile (g):	0.18	
Fibra insolubile (g):	1.11	
Alcol (g):	0	
Energia (kcal):	19	
Energia (kJ):	80	
Sodio (mg):		
Potassio (mg):		
Ferro (mg):	1.2	
Calcio (mg):	53	
Fosforo (mg):	25	
Magnesio (mg):		
Zinco (mg):		
Rame (mg):		
Selenio (µg):		
Tiamina (mg):	0.08	
Riboflavina (mg):	0.18	
Niacina (mg):	0.3	

Vitamina A retinolo eq. (µg):	237	
Vitamina C (mg):	27	
Vitamina E (mg):		

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI			
Composizione	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
<b>Proteine(%):</b>	<b>1.5</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>0.2</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>	