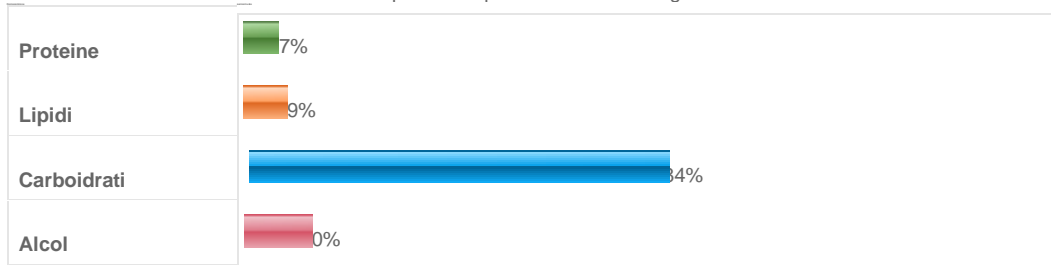


Castagne	
Categoria	Frutta
Nome Scientifico	Castanea vulgaris

Ripartizione percentuale dell'energia



COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE		
Composizione chimica	valore per 100g	Note
Parte edibile (%):	85	
Acqua (g):	55.8	
Proteine (g):	2.9	
Lipidi(g):	1.7	
Colesterolo (mg):	0	
Carboidrati disponibili (g):	36.7	
Amido (g):	25.3	
Zuccheri solubili (g):	8.9	
Fibra totale (g):	4.7	
Fibra solubile (g):	0.37	
Fibra insolubile (g):	4.33	
Alcol (g):	0	
Energia (kcal):	165	
Energia (kJ):	688	
Sodio (mg):	9	
Potassio (mg):	395	
Ferro (mg):	0.9	
Calcio (mg):	30	
Fosforo (mg):	81	
Magnesio (mg):		
Zinco (mg):		
Rame (mg):	0.4	
Selenio (µg):		
Tiamina (mg):	0.08	
Riboflavina (mg):	0.28	
Niacina (mg):	1.11	
Vitamina A retinolo eq. (µg):	0	

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

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI			
Composizione	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
<b>Proteine(%): 2.9</b>			
Lisina:	175	6.03	
Istidina:	81	2.81	
Arginina:	154	5.32	
Acido aspartico:	556	19.17	
Treonina:	109	3.76	
Serina:	123	4.24	
Acido glutamico:	521	17.97	
Prolina:	98	3.39	
Glicina:	136	4.7	
Alanina:	133	4.58	
Cistina:	73	2.53	
Valina:	144	4.97	
Metionina:	35	1.19	
Isoleucina:	108	3.73	
Leucina:	171	5.91	
Tirosina:	93	3.19	
Fenilalanina:	126	4.36	
Triptofano:	26	0.91	
Indice Chimico:	83		
Aminoacido limitante:	Trip.		

COMPOSIZIONE IN ACIDI GRASSI	
Composizione	g/100g di parte edibile
<b>Lipidi totali(%): 1.7</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>	
C14:1	

<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>	0.05