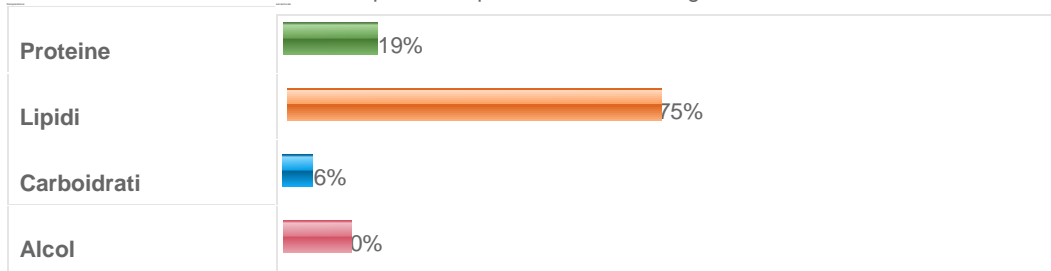


Arachidi, tostate	
Categoria	Frutta
Nome Scientifico	Arachis hypogaea

Ripartizione percentuale dell'energia



COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE		
Composizione chimica	valore per 100g	Note
Parte edibile (%):	65	
Acqua (g):	2.3	
Proteine (g):	29	
Lipidi(g):	50	
Colesterolo (mg):	0	
Carboidrati disponibili (g):	8.5	
Amido (g):	4.9	
Zuccheri solubili (g):	3.1	
Fibra totale (g):	10.9	
Fibra solubile (g):	1.03	
Fibra insolubile (g):	9.89	
Alcol (g):	0	
Energia (kcal):	598	
Energia (kJ):	2502	
Sodio (mg):	6	
Potassio (mg):	680	
Ferro (mg):	3.5	
Calcio (mg):	64	
Fosforo (mg):	283	
Magnesio (mg):	175	
Zinco (mg):	3.5	
Rame (mg):	1	
Selenio (µg):		
Tiamina (mg):	0.16	
Riboflavina (mg):	0.08	
Niacina (mg):	14	

Vitamina A retinolo eq. (µg):	0	
Vitamina C (mg):	0	
Vitamina E (mg):		

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI			
Composizione	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
<b>Proteine(%): 29</b>			
Lisina:	1150	3.97	
Istidina:	772	2.66	
Arginina:	3680	12.69	
Acido aspartico:	3736	12.88	
Treonina:	884	3.05	
Serina:	1428	4.92	
Acido glutamico:	5967	10.58	
Prolina:	1478	5.1	
Glicina:	1856	6.4	
Alanina:	1263	4.36	
Cistina:	390	1.34	
Valina:	1404	4.84	
Metionina:	334	1.15	
Isoleucina:	1086	3.74	
Leucina:	2092	7.21	
Tirosina:	1349	4.65	
Fenilalanina:	1598	5.51	
Triptofano:	318	1.1	
Indice Chimico:	68		
Aminoacido limitante:	Lis.		

COMPOSIZIONE IN ACIDI GRASSI	
Composizione	g/100g di parte edibile
<b>Lipidi totali(%): 50</b>	
Saturi totali (%):	7.13
C4:0÷C10:0	0
C12:0	0
C14:0	0.23
C16:0	5.06
C18:0	1.28
C20:0	0.56
C22:0	0
Monoinsaturi totali (%):	23.05

C14:1	0
C16:1	0
C18:1	22.53
C20:1	0.52
C22:1	0
<b>Polinsaturi totali (%):</b>	14.19
C18:2	13.74
C18:3	0.45
C20:4	0
C20:5	0
C22:6	0
<b>Rapporto Polinsaturi/Saturi:</b>	2

### Altri Componenti

<b>Acido fitico (g):</b>	1.7
--------------------------	-----