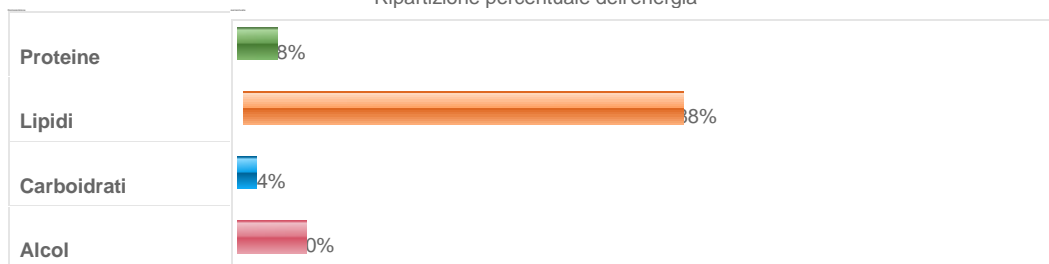


Nocciole, secche

Categoria	Frutta
Nome Scientifico	Corylus avellana

Ripartizione percentuale dell'energia



COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE

Composizione chimica	valore per 100g	Note
Parte edibile (%):	42	
Acqua (g):	4.5	
Proteine (g):	13.8	
Lipidi(g):	64.1	
Colesterolo (mg):	0	
Carboidrati disponibili (g):	6.1	
Amido (g):	1.8	
Zuccheri solubili (g):	4.1	
Fibra totale (g):	8.1	
Fibra solubile (g):		
Fibra insolubile (g):		
Alcol (g):	0	
Energia (kcal):	655	
Energia (kJ):	2740	
Sodio (mg):	11	
Potassio (mg):	466	
Ferro (mg):	3.3	
Calcio (mg):	150	
Fosforo (mg):	322	
Magnesio (mg):	160	
Zinco (mg):	2	
Rame (mg):	1.3	
Selenio (µg):	2	
Tiamina (mg):	0.51	
Riboflavina (mg):	0.1	
Niacina (mg):	2.8	
Vitamina A retinolo eq. (µg):	30	

Vitamina C (mg):	4	
Vitamina E (mg):	15	

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI			
Composizione	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
Proteine(%): 13.8			
Lisina:	408	2.97	
Istidina:	296	2.15	
Arginina:	2042	14.85	
Acido aspartico:	1651	12.01	
Treonina:	524	3.81	
Serina:	612	4.45	
Acido glutamico:	3146	22.88	
Prolina:	513	3.73	
Glicina:	556	4.04	
Alanina:	579	4.21	
Cistina:	278	2.02	
Valina:	659	4.79	
Metionina:	206	1.5	
Isoleucina:	514	3.74	
Leucina:	930	6.76	
Tirosina:	397	2.89	
Fenilalanina:	595	4.33	
Triptofano:	125	0.91	
Indice Chimico:	51		
Aminoacido limitante:	Lis.		

COMPOSIZIONE IN ACIDI GRASSI	
Composizione	g/100g di parte edibile
Lipidi totali(%): 64.1	
Saturi totali (%):	4.16
C4:0÷C10:0	0
C12:0	0
C14:0	0.74
C16:0	2.45
C18:0	0.88
C20:0	0.09
C22:0	0
Monoinsaturi totali (%):	38.62
C14:1	0

C16:1	0.13
C18:1	38.46
C20:1	0.03
C22:1	0
Polinsaturi totali (%):	5.2
C18:2	5.09
C18:3	0.11
C20:4	0
C20:5	0
C22:6	0
Rapporto Polinsaturi/Saturi:	1.3

Altri Componenti

Acido fitico (g):	0.98
--------------------------	------