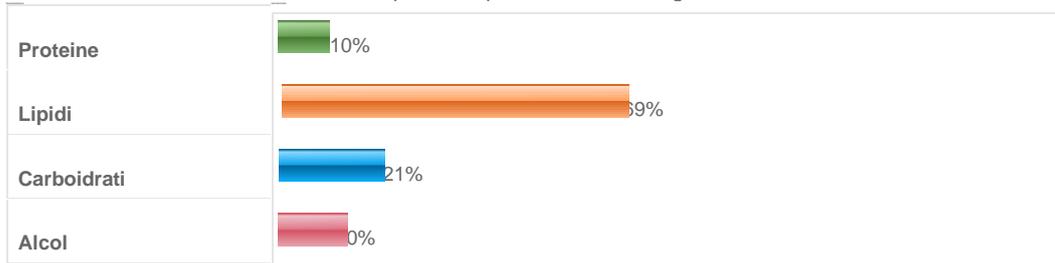


Anacardi	
Categoria	Frutta
Nome Scientifico	Anacardium occidentale

Ripartizione percentuale dell'energia



COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE		
Composizione chimica	valore per 100g	Note
Parte edibile (%):		
Acqua (g):	3	
Proteine (g):	15	
Lipidi(g):	46	
Colesterolo (mg):	0	
Carboidrati disponibili (g):	33	
Amido (g):		
Zuccheri solubili (g):		
Fibra totale (g):	3	
Fibra solubile (g):		
Fibra insolubile (g):		
Alcol (g):	0	
Energia (kcal):	598	
Energia (kJ):	2501	
Sodio (mg):	16	
Potassio (mg):	565	
Ferro (mg):	6	
Calcio (mg):	45	
Fosforo (mg):	490	
Magnesio (mg):	260	
Zinco (mg):	6	
Rame (mg):	2	
Selenio (µg):	12	
Tiamina (mg):	0.2	
Riboflavina (mg):	0.2	
Niacina (mg):	1	
Vitamina A retinolo eq. (µg):	0	

Vitamina C (mg):	0	
Vitamina E (mg):	1	

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI			
Composizione	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
<b>Proteine(%): 15</b>			
Lisina:	520	3.47	
Istidina:	400	2.67	
Arginina:	1740	11.6	
Acido aspartico:	1500	10	
Treonina:	590	3.93	
Serina:	850	5.67	
Acido glutamico:	3620	24.13	
Prolina:	690	4.6	
Glicina:	800	5.33	
Alanina:	700	4.67	
Cistina:	280	1.87	
Valina:	910	6.07	
Metionina:	270	1.8	
Isoleucina:	730	4.87	
Leucina:	1280	8.53	
Tirosina:	490	3.27	
Fenilalanina:	790	5.27	
Triptofano:	240	1.6	
Indice Chimico:	60		
Aminoacido limitante:	Lis.		

COMPOSIZIONE IN ACIDI GRASSI	
Composizione	g/100g di parte edibile
<b>Lipidi totali(%): 46</b>	
Saturi totali (%):	9
C4:0÷C10:0	0
C12:0	
C14:0	
C16:0	
C18:0	
C20:0	
C22:0	
Monoinsaturi totali (%):	27
C14:1	

C16:1	
C18:1	
C20:1	
C22:1	
Polinsaturi totali (%):	8
C18:2	8
C18:3	0
C20:4	
C20:5	
C22:6	
Rapporto Polinsaturi/Saturi:	0.9

### Altri Componenti

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