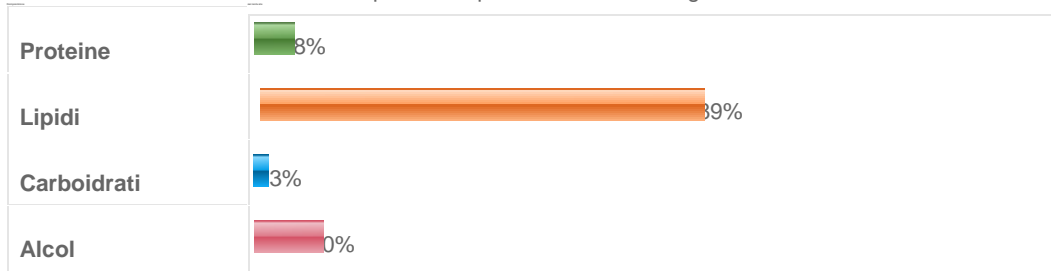


Noci, secche	
Categoria	Frutta
Nome Scientifico	Juglans regia

Ripartizione percentuale dell'energia



COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE		
Composizione chimica	valore per 100g	Note
Parte edibile (%):	39	
Acqua (g):	3.5	
Proteine (g):	14.3	
Lipidi(g):	68.1	
Colesterolo (mg):	0	
Carboidrati disponibili (g):	5.1	
Amido (g):	1.8	
Zuccheri solubili (g):	3.1	
Fibra totale (g):	6.2	
Fibra solubile (g):	0.84	
Fibra insolubile (g):	5.37	
Alcol (g):	0	
Energia (kcal):	689	
Energia (kJ):	2884	
Sodio (mg):	2	
Potassio (mg):	368	
Ferro (mg):	2.1	
Calcio (mg):	83	
Fosforo (mg):	380	
Magnesio (mg):	131	
Zinco (mg):	2.7	
Rame (mg):	1.5	
Selenio (µg):	3.1	
Tiamina (mg):	0.45	
Riboflavina (mg):	0.1	
Niacina (mg):	1.9	

Vitamina A retinolo eq. (µg):	8	
Vitamina C (mg):	tr	
Vitamina E (mg):	3	

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI			
Composizione	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
Proteine(%): 14.3			
Lisina:	389	2.72	
Istidina:	345	2.41	
Arginina:	2003	14.01	
Acido aspartico:	1409	9.85	
Treonina:	448	3.13	
Serina:	734	5.13	
Acido glutamico:	2800	19.58	
Prolina:	645	4.51	
Glicina:	698	4.88	
Alanina:	618	4.32	
Cistina:	217	1.52	
Valina:	745	5.21	
Metionina:	275	1.92	
Isoleucina:	623	4.36	
Leucina:	1011	7.07	
Tirosina:	453	3.17	
Fenilalanina:	642	4.49	
Triptofano:	104	0.73	
Indice Chimico:	47		
Aminoacido limitante:	Lis.		

COMPOSIZIONE IN ACIDI GRASSI	
Composizione	g/100g di parte edibile
Lipidi totali(%): 68.1	
Saturi totali (%):	5.57
C4:0÷C10:0	0
C12:0	0
C14:0	0.56
C16:0	3.62
C18:0	1.05
C20:0	0.34
C22:0	0
Monoinsaturi totali (%):	9.54

C14:1	0
C16:1	0.16
C18:1	9.38
C20:1	0
C22:1	0
Polinsaturi totali (%):	40.66
C18:2	34.02
C18:3	6.64
C20:4	0
C20:5	0
C22:6	0
Rapporto Polinsaturi/Saturi:	7.3

Altri Componenti

Acido fitico (g):	0.76
--------------------------	------