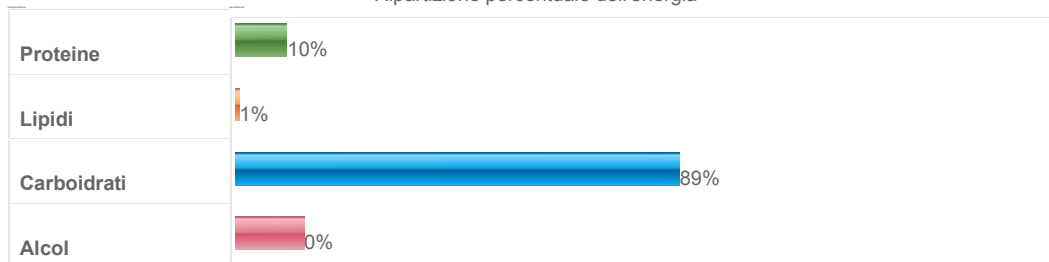


Cocomero	
Categoria	Frutta
Nome Scientifico	Cocos nucifera

Ripartizione percentuale dell'energia



COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE		
Composizione chimica	valore per 100g	Note
Parte edibile (%):	52	
Acqua (g):	95.3	
Proteine (g):	0.4	
Lipidi(g):	tr	
Colesterolo (mg):	0	
Carboidrati disponibili (g):	3.7	
Amido (g):	0	
Zuccheri solubili (g):	3.7	
Fibra totale (g):	0.2	
Fibra solubile (g):	0.02	
Fibra insolubile (g):	0.2	
Alcol (g):	0	
Energia (kcal):	16	
Energia (kJ):	65	
Sodio (mg):	3	
Potassio (mg):	280	
Ferro (mg):	0.2	
Calcio (mg):	7	
Fosforo (mg):	2	
Magnesio (mg):		
Zinco (mg):		
Rame (mg):		
Selenio (µg):		
Tiamina (mg):	0.02	
Riboflavina (mg):	0.02	
Niacina (mg):	0.1	

Vitamina A retinolo eq. (µg):	37	
Vitamina C (mg):	8	
Vitamina E (mg):		

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI			
Composizione	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
Proteine(%):	0.4		
Lisina:			
Istidina:			
Arginina:			
Acido aspartico:			
Treonina:			
Serina:			
Acido glutamico:			
Prolina:			
Glicina:			
Alanina:			
Cistina:			
Valina:			
Metionina:			
Isoleucina:			
Leucina:			
Tirosina:			
Fenilalanina:			
Triptofano:			
Indice Chimico:			
Aminoacido limitante:			

COMPOSIZIONE IN ACIDI GRASSI	
Composizione	g/100g di parte edibile
Lipidi totali(%):	tr
Saturi totali (%):	tr
C4:0÷C10:0	0
C12:0	0
C14:0	tr
C16:0	tr
C18:0	tr
C20:0	0
C22:0	0

Monoinsaturi totali (%):	tr
C14:1	0
C16:1	tr
C18:1	tr
C20:1	0
C22:1	0
Polinsaturi totali (%):	tr
C18:2	tr
C18:3	tr
C20:4	0
C20:5	0
C22:6	0
Rapporto Polinsaturi/Saturi:	1

Altri Componenti	
Acido fitico (g):	0