

## Prosciutto cotto



### Composizione chimica per 100g di parte edibile

Macro		Minerali	
Parte edibile (%)	100	Calcio (mg)	6
Acqua (g)	72,2	Fosforo (mg)	126
Proteine (g)	15,7	Magnesio (mg)	12
Lipidi (g)	7,6	Potassio (mg)	311
Carboidrati (g)	1,7	Sodio (mg)	840
Energia (kcal)	138	Ferro (mg)	0,5
Energia (kJ)	576	Zinco (mg)	1,1
		Rame (mg)	0,08
		Manganese (mg)	0,01
		Selenio (µg)	10
Vitamine		Acidi grassi	
Tiamina (mg)	0,67	Saturi totali (g)	3,20
Riboflavina (mg)	0,12	Monoinsaturi totali (g)	3,52
Niacina (mg)	4,40	Polinsaturi totali (g)	0,50
B6 (mg)	0,37		
B12 (µg)	0,09	Colesterolo (mg)	49
Vit. E (mg)	0,09		

### Composizione in grammi dei principali acidi grassi per 100g di parte edibile

Saturi		Monoinsaturi		Polinsaturi	
C4:0÷C10:0	0,07	C16:1	0,22	C18:2	0,44
C12:0	0,01	C17:1	0,03	C18:3	0,03
C14:0	0,12	C18:1	3,21	C20:4	0,01
C16:0	1,97	C20:1	0,05		
C17:0	0,03				
C18:0	0,98				
C20:0	0,01				

### Composizione in aminoacidi liberi per 100g di parte edibile

Lisina (mg)	141	Glicina (mg)	31	Fenilalanina (mg)	5
Istidina (mg)	14	Alanina (mg)	47	Triptofano (mg)	6
Arginina (mg)	18	Valina (mg)	13	Asparagina (mg)	3
Acido aspartico (mg)	3	Metionina (mg)	4	Glutamina (mg)	6
Treonina (mg)	7	Isoleucina (mg)	5	Ornitina (mg)	2
Serina (mg)	11	Leucina (mg)	17	Carnosina (mg)	280
Acido glutamico (mg)	45	Tirosina (mg)	9	Anserina (mg)	14

### Additivi

Nitrati (ppm)	14
Nitriti (ppm)	8
NaCl (g/100g)	2,1