

## Prosciutto cotto alta qualità, sgrassato

### Composizione chimica per 100g di parte edibile

Macro		Minerali	
Parte edibile (%)	100	Calcio (mg)	5
Acqua (g)	71,8	Fosforo (mg)	153
Proteine (g)	19,5	Magnesio (mg)	14
Lipidi (g)	5,0	Potassio (mg)	341
Carboidrati (g)	0,9	Sodio (mg)	800
Energia (kcal)	127	Ferro (mg)	0,7
Energia (kJ)	531	Zinco (mg)	1,6
		Rame (mg)	0,10
		Manganese (mg)	0,01
		Selenio (µg)	12
Vitamine		Acidi grassi	
Tiamina (mg)	0,74	Saturi totali (g)	1,87
Riboflavina (mg)	0,15	Monoinsaturi totali (g)	2,18
Niacina (mg)	5,07	Polinsaturi totali (g)	0,49
B6 (mg)	0,47		
B12 (µg)	0,14	Colesterolo (mg)	59
Vit. E (mg)	0,16		

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

Saturi		Monoinsaturi		Polinsaturi	
C4:0÷C10:0	0,03	C16:1	0,13	C18:2	0,44
C12:0	0,01	C17:1	0,01	C18:3	0,03
C14:0	0,08	C18:1	2,01	C20:4	0,02
C16:0	1,15	C20:1	0,03		
C17:0	0,01				
C18:0	0,58				
C20:0	0,01				

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

Lisina (mg)	64	Glicina (mg)	16	Fenilalanina (mg)	7
Istidina (mg)	5	Alanina (mg)	39	Triptofano (mg)	5
Arginina (mg)	16	Valina (mg)	10	Asparagina (mg)	3
Acido aspartico (mg)	2	Metionina (mg)	5	Glutamina (mg)	5
Treonina (mg)	2	Isoleucina (mg)	11	Ornitina (mg)	2
Serina (mg)	12	Leucina (mg)	15	Carnosina (mg)	378
Acido glutamico (mg)	39	Tirosina (mg)	8	Anserina (mg)	28

### Additivi

Nitrati (ppm)	15
Nitriti (ppm)	5
NaCl (g/100g)	2,0