

Prosciutto cotto scelto



Composizione chimica per 100g di parte edibile

Macro		Minerali	
Parte edibile (%)	100	Calcio (mg)	5
Acqua (g)	70,0	Fosforo (mg)	136
Proteine (g)	17,5	Magnesio (mg)	13
Lipidi (g)	9,2	Potassio (mg)	321
Carboidrati (g)	0,6	Sodio (mg)	760
Energia (kcal)	155	Ferro (mg)	0,6
Energia (kJ)	649	Zinco (mg)	1,3
		Rame (mg)	0,07
		Manganese (mg)	0,01
		Selenio (µg)	11
Vitamine		Acidi grassi	
Tiamina (mg)	0,54	Saturi totali (g)	3,99
Riboflavina (mg)	0,13	Monoinsaturi totali (g)	4,21
Niacina (mg)	4,70	Polinsaturi totali (g)	0,54
B6 (mg)	0,43		
B12 (µg)	0,13	Colesterolo (mg)	57
Vit. E (mg)	0,13		

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

Saturi		Monoinsaturi		Polinsaturi	
C4:0÷C10:0	0,08	C16:1	0,27	C18:2	0,48
C12:0	0,02	C17:1	0,03	C18:3	0,04
C14:0	0,16	C18:1	3,84	C20:4	0,01
C16:0	2,43	C20:1	0,06		
C17:0	0,04				
C18:0	1,25				
C20:0	0,01				

Composizione in aminoacidi liberi per 100g di parte edibile

Lisina (mg)	89	Glicina (mg)	15	Fenilalanina (mg)	10
Istidina (mg)	9	Alanina (mg)	36	Triptofano (mg)	6
Arginina (mg)	13	Valina (mg)	12	Asparagina (mg)	3
Acido aspartico (mg)	4	Metionina (mg)	4	Glutamina (mg)	7
Treonina (mg)	2	Isoleucina (mg)	7	Ornitina (mg)	3
Serina (mg)	10	Leucina (mg)	16	Carnosina (mg)	301
Acido glutamico (mg)	42	Tirosina (mg)	8	Anserina (mg)	19

Additivi

Nitrati (ppm)	6
Nitriti (ppm)	5
NaCl (g/100g)	1,9