

Prosciutto cotto scelto, sgrassato

Composizione chimica per 100g di parte edibile

Macro		Minerali	
Parte edibile (%)	100	Calcio (mg)	5
Acqua (g)	73,3	Fosforo (mg)	143
Proteine (g)	19,4	Magnesio (mg)	14
Lipidi (g)	4,0	Potassio (mg)	339
Carboidrati (g)	0,5	Sodio (mg)	800
Energia (kcal)	115	Ferro (mg)	0,6
Energia (kJ)	483	Zinco (mg)	1,4
		Rame (mg)	0,08
		Manganese (mg)	0,01
		Selenio (µg)	12
Vitamine		Acidi grassi	
Tiamina (mg)	0,57	Saturi totali (g)	1,66
Riboflavina (mg)	0,14	Monoinsaturi totali (g)	1,75
Niacina (mg)	4,97	Polinsaturi totali (g)	0,23
B6 (mg)	0,45		
B12 (µg)	0,13	Colesterolo (mg)	49
Vit. E (mg)	0,19		

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

Saturi		Monoinsaturi		Polinsaturi	
C4:0÷C10:0	0,03	C16:1	0,11	C18:2	0,20
C12:0	0,01	C17:1	0,01	C18:3	0,02
C14:0	0,07	C18:1	1,59	C20:4	tr
C16:0	1,01	C20:1	0,03		
C17:0	0,01				
C18:0	0,52				
C20:0	0,01				

Composizione in aminoacidi liberi per 100g di parte edibile

Lisina (mg)	94	Glicina (mg)	16	Fenilalanina (mg)	10
Istidina (mg)	10	Alanina (mg)	38	Triptofano (mg)	7
Arginina (mg)	13	Valina (mg)	13	Asparagina (mg)	3
Acido aspartico (mg)	4	Metionina (mg)	4	Glutamina (mg)	7
Treonina (mg)	2	Isoleucina (mg)	7	Ornitina (mg)	3
Serina (mg)	11	Leucina (mg)	17	Carnosina (mg)	318
Acido glutamico (mg)	45	Tirosina (mg)	9	Anserina (mg)	20

Additivi

Nitrati (ppm)	6
Nitriti (ppm)	5
NaCl (g/100g)	2,0