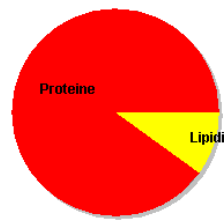


Codice:	106856
Alimento:	Tacchino - fesa cotta [saltata in padella senza aggiunta di grassi e di sale]
	[ <i>Meleagris gallopavo</i> ]

Ripartizione percentuale dell'energia



Composizione chimica e valore energetico per 100g di parte edibile	Note
Parte edibile (%):	100
Acqua (g):	67,5
Proteine (g):	29,6
Lipidi(g):	1,4
Colesterolo (mg):	62
Carboidrati disponibili (g):	0
Amido (g):	0
Zuccheri solubili (g):	0
Fibra totale (g):	0
Fibra insolubile (g):	0
Fibra solubile (g):	0
Alcool (g):	0
Energia (kcal):	131
Energia (kJ):	548
Sodio (mg):	68
Potassio (mg):	457
Ferro (mg):	1,5
Calcio (mg):	11
Fosforo (mg):	230
Magnesio (mg):	39
Zinco (mg):	1,28
Rame (mg):	0,08
Selenio (µg):	
Tiamina (mg):	0,10
Riboflavina (mg):	0,10
Niacina (mg):	10,80
Vitamina A retinolo eq. (µg):	tr
Vitamina C (mg):	0
Vitamina E (mg):	

Composizione in aminoacidi	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
Proteine (%): 29,6			
Lisina:	2640	8,92	
Istidina:	1024	3,46	
Arginina:	1877	6,34	
Acido aspartico:	3016	10,19	
Treonina:	1282	4,33	
Serina:	1228	4,15	
Acido glutamico:	4567	15,43	
Prolina:	1255	4,24	
Glicina:	1222	4,13	
Alanina:	1788	6,04	
Cistina:	385	1,30	
Valina:	1649	5,57	
Metionina:	820	2,77	
Isoleucina:	1557	5,26	
Leucina:	2519	8,51	
Tirosina:	1036	3,50	
Fenilalanina:	1193	4,03	
Triptofano:	337	1,23	
Indice Chimico:	100		
Aminoacido limitante:	Trip.		

Composizione in acidi grassi	g/100g di parte edibile
Lipidi totali (%):	1,4
Saturi totali (%):	0,43
	C4:0-C10:0
	0
	C12:0
	0
	C14:0
	0,02
	C16:0
	0,23

	C18:0	0,16
	C20:0	0
	C22:0	0
<b>Monoinsaturi totali (%):</b>		
	C14:1	0,01
	C16:1	0,04
	C18:1	0,30
	C20:1	0
	C22:1	0
<b>Polinsaturi totali (%):</b>		
	C18:2	0,21
	C18:3	0,01
	C20:4	
	C20:5	
	C22:6	0,04
<b>Rapporto Polinsaturi/Saturi:</b>		0,9
<b>Altri componenti</b>		
Acido fitico (g):		0