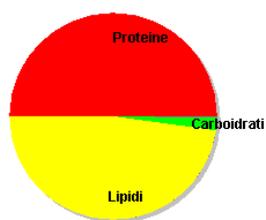


Codice:	121730
Alimento:	Orata fresca d'allevamento - filetti
	[<i>Sparus auratus</i>]

Ripartizione percentuale dell'energia



Composizione chimica e valore energetico per 100g di parte edibile	Note
Parte edibile (%):	100
Acqua (g):	69,1
Proteine (g):	19,7
Lipidi(g):	8,4
Colesterolo (mg):	68
Carboidrati disponibili (g):	1,2
Amido (g):	0
Zuccheri solubili (g):	1,2
Fibra totale (g):	0
Fibra insolubile (g):	0
Fibra solubile (g):	0
Alcool (g):	0
Energia (kcal):	159
Energia (kJ):	665
Sodio (mg):	
Potassio (mg):	
Ferro (mg):	
Calcio (mg):	30
Fosforo (mg):	1050
Magnesio (mg):	
Zinco (mg):	
Rame (mg):	
Selenio (µg):	
Tiamina (mg):	
Riboflavina (mg):	
Niacina (mg):	
Vitamina A retinolo eq. (µg):	
Vitamina C (mg):	0
Vitamina E (mg):	

Composizione in aminoacidi	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
Proteine (%): 19,7			
Lisina:	1988	9,89	
Istidina:	476	2,37	
Arginina:			
Acido aspartico:			
Treonina:	878	4,37	
Serina:			
Acido glutamico:			
Prolina:			
Glicina:			
Alanina:			
Cistina:			
Valina:	969	4,82	
Metionina:	780	3,88	metionina+cistina
Isoleucina:	870	4,33	
Leucina:	1524	7,58	
Tirosina:			
Fenilalanina:	1540	7,66	fenilalanina+tirosina
Triptofano:	259	1,29	
Indice Chimico:	100		
Aminoacido limitante:	Leu.		

Composizione in acidi grassi	g/100g di parte edibile	
Lipidi totali (%):	8,4	
Saturi totali (%):	1,94	
	C4:0+C10:0	0
	C12:0	0
	C14:0	0,23
	C16:0	1,32

	C18:0	0,35
	C20:0	0
	C22:0	0
Monoinsaturi totali (%):		
	C14:1	0
	C16:1	0,46
	C18:1	1,72
	C20:1	0,07
	C22:1	0,24
Polinsaturi totali (%):		
	C18:2	2,21
	C18:3	0,42
	C20:4	0,05
	C20:5	0,07
	C22:6	0,46
Rapporto Polinsaturi/Saturi:		1,1
Altri componenti		
Acido fitico (g):		0