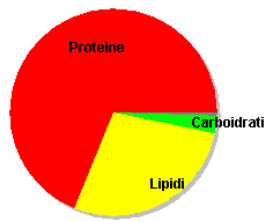


Codice:	121720
Alimento:	Orata fresca - filetti
	[ <i>Sparus auratus</i> ]

Ripartizione percentuale dell'energia



Composizione chimica e valore energetico per 100g di parte edibile	Note
Parte edibile (%):	100
Acqua (g):	73,2
Proteine (g):	20,7
Lipidi(g):	3,8
Colesterolo (mg):	64
Carboidrati disponibili (g):	1,0
Amido (g):	0
Zuccheri solubili (g):	1,0
Fibra totale (g):	0
Fibra insolubile (g):	0
Fibra solubile (g):	0
Alcool (g):	0
Energia (kcal):	121
Energia (kJ):	505
Sodio (mg):	
Potassio (mg):	
Ferro (mg):	
Calcio (mg):	
Fosforo (mg):	
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 (%): 20,7			
Lisina:			
Istidina:			
Arginina:			
Acido aspartico:			
Treonina:			
Serina:			
Acido glutamico:			
Prolina:			
Glicina:			
Alanina:			
Cistina:			
Valina:			
Metionina:			
Isoleucina:			
Leucina:			
Tirosina:			
Fenilalanina:			
Triptofano:			
Indice Chimico:			
Aminoacido limitante:			

Composizione in acidi grassi	g/100g di parte edibile
Lipidi totali (%):	3,8
Saturi totali (%):	0,88
C4:0+C10:0	0
C12:0	0
C14:0	0,04
C16:0	0,65

	C18:0	0,17
	C20:0	0
	C22:0	0
<b>Monoinsaturi totali (%):</b>		
		0,93
	C14:1	0
	C16:1	0,13
	C18:1	0,62
	C20:1	0,09
	C22:1	0,04
<b>Polinsaturi totali (%):</b>		
		1,21
	C18:2	0,11
	C18:3	0,01
	C20:4	0,19
	C20:5	0,29
	C22:6	0,38
<b>Rapporto Polinsaturi/Saturi:</b>		1,4
<b>Altri componenti</b>		
Acido fitico (g):		0