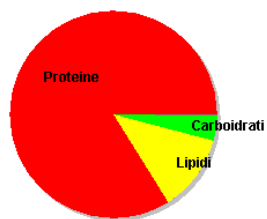


Codice:	121710
Alimento:	Orata surgelata
	(<i>Sparus auratus</i>)

Ripartizione percentuale dell'energia



Composizione chimica e valore energetico per 100g di parte edibile	Note
Parte edibile (%):	69
Acqua (g):	78,4
Proteine (g):	19,8
Lipidi(g):	1,2
Colesterolo (mg):	63
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):	94
Energia (kJ):	392
Sodio (mg):	
Potassio (mg):	
Ferro (mg):	0,4
Calcio (mg):	12
Fosforo (mg):	125
Magnesio (mg):	
Zinco (mg):	
Rame (mg):	
Selenio (µg):	
Tiamina (mg):	0,04
Riboflavina (mg):	0,14
Niacina (mg):	4,30
Vitamina A retinolo eq. (µg):	0
Vitamina C (mg):	0
Vitamina E (mg):	

Composizione in aminoacidi	mg/100g di parte edibile	g/100g Proteine	Note
Proteine (%): 19,8			
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 (%):	1,2
Saturi totali (%):	
	C4:0-C10:0
	C12:0
	C14:0
	C16:0

	C18:0	
	C20:0	
	C22:0	
Monoinsaturi totali (%):		
	C14:1	
	C16:1	
	C18:1	
	C20:1	
	C22:1	
Polinsaturi totali (%):		
	C18:2	
	C18:3	
	C20:4	
	C20:5	
	C22:6	
Rapporto Polinsaturi/Saturi:		
Altri componenti		
Acido fitico (g):		0