

# Contenuto sostanze nutritive

## Aufschnitt (Durchschnitt)

### Valori nutritivi

per 100 g

#### Valore energetico

Energia, chilojoule	1200 kJ
Energia, calorie	290 kcal

#### Sostanze nutritive principali

Proteine	14.1 g
<b>Carboidrati, disponibili</b>	0.69 g
Amido	0 g
Zucchero	0.69 g
Fibre alimentari	0 g
<b>Grasso, totale</b>	25.5 g
Acidi grassi saturi	9.66 g
Acidi grassi monoinsaturi	12 g
Acidi grassi polinsaturi	2.39 g
Colesterolo	58.4 mg
Alcol	0.03 g
Acqua	56.6 g

#### Sostanze micronutritive

##### Vitamine liposolubili

Vitamina A	0 µg-RE
Equivalente Beta Carotene	0 µg-BCE
Vitamina D (Calciferolo)	0.48 µg
Vitamina E	0.21 mg-ATE

### **Vitamine idrosolubili**

Vitamina B1 (tiamina)	0.27 mg
Vitamina B2 (riboflavina)	0.13 mg
Vitamina B6 (piridossina)	0.15 mg
Vitamina B12 (cobalamina)	0.95 µg
Niacina	2.9 mg
Acido folico	1.1 µg
Acido pantotenico	0.42 mg
Vitamina C (acido ascorbico)	26.6 mg

### **Sali minerali (macroelementi)**

Sodio	790 mg
Potassio	123 mg
Cloruro	1110 mg
Calcio	8.05 mg
Magnesio	12.2 mg
Fosforo	155 mg

### **Sali minerali (microelementi)**

Ferro	0.78 mg
Iodio	0.55 µg
Zinco	1.52 mg

Data: 18. Gennaio 2019

Fonte: Banca dati svizzera dei valori nutritivi ([www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch))