

RISORSE DIDATTICHE.



 By ... 0000-0001-5086-7401 & [Inkd.in/erZ48tm](https://www.instagram.com/Inkd.in/erZ48tm)

Olio di Oliva: risorse

Educazione Civica – Scuola Media





AlimentiNUTrizione
Il gusto di scegliere consapevolmente

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

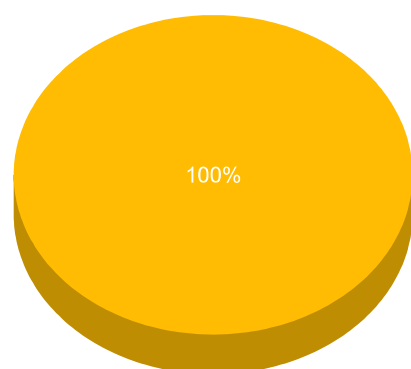
OLIO DI ARACHIDE	
Categoria	Oli e grassi
Codice Alimento	009610
Nome Scientifico	Arachis hypogaea
English Name	Peanuts Oil
Parte Edibile	100 %
Porzione	10 g



Codice Languag



❏| A0129 ❏| A0700 ❏| A0728 ❏| A0764 ❏| A0806 ❏| B1337 ❏| C0307 ❏| E0139 ❏| F0001 ❏| G0003
❏| H0001 ❏| J0001 ❏| K0003 ❏| M0194 ❏| N0001 ❏| P0024 ❏| R0001 ❏| Z0112



Ripartizione Energetica



- Proteine
- Lipidi
- Carboidrati
- Fibra
- Alcool

 Vedi tutti i campi

 MACRO NUTRIENTI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Acqua (g)	tr	tr	A
Energia (kcal)	899	90	C
Energia (kJ)	3762	377	C
Proteine (g)	0	0	S
Lipidi (g)	99.9	10.0	A
Colesterolo (mg)	0	0	S
Carboidrati disponibili (g)	0	0	S
Amido (g)	0	0	S
Zuccheri solubili (g)	0	0	S
Alcool (g)	0	0	S
Fibra totale (g)	0	0	S
 MINERALI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Sodio (mg)	tr	tr	A
Potassio (mg)	tr	tr	A
Calcio (mg)	tr	tr	B
Fosforo (mg)	0	0	A
Ferro (mg)	0.1	0.0	B
Zinco (mg)	0.01	0.00	B
Selenio (µg)	tr	tr	B

 VITAMINE			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Tiamina (mg)	0	0	S
Riboflavina (mg)	0	0	S
Niacina (mg)	0	0	S
Vitamina C (mg)	0	0	S
Vitamina A retinolo equivalente (µg)	0	0	S
Vitamina E (mg)	19.10	1.91	A
 ACIDI GRASSI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g		Origine Dato
Acidi grassi Saturi (%)	19.41		C
C4:0-C10:0 (%)	0		A
C12:0 acido laurico (%)	0.1		A
C14:0 acido miristico (%)	0.27		A
C16:0 acido palmitico (%)	9.92		A
C18:0 acido stearico (%)	2.53		A
C20:0 acido arachidico (%)	2.28		A
C22:0 acido beenico (%)	3.25		A
Acidi grassi Monoinsaturi (%)	52.57		C
C14:1 acido miristoleico (%)	0		A
C16:1 acido palmitoleico (%)	0		A
C18:1 acido oleico (%)	51.35		A
C20:1 acido eicosenoico (%)	0		A

C22:1 acido erucico (%)	1.22		A
Acidi grassi Polinsaturi (%)	27.90		C
C18:2 acido linoleico (%)	27.9		A
C18:3 acido linolenico (%)	0		A
C20:4 acido arachidonico (%)	0		A
C20:5 acido eicosapentenoico EPA (%)	0		A
C22:6 acido docosaesenoico DHA (%)	0		A
Polinsatuti/Saturi	1.44		C



AMINOACIDI (% di proteine)

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g		Origine Dato
Istidina	0		A
Arginina	0		A
Acido aspartico	0		A
Treonina	0		A
Serina	0		A
Acido glutammico	0		A
Prolina	0		A
Glicina	0		A
Alanina	0		A
Cistina	0		A
Valina	0		A
Metionina	0		A
Isoleucina	0		A
Leucina	0		A
Tirosina	0		A



AlimentiNUTrizione
Il gusto di scegliere consapevolmente

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

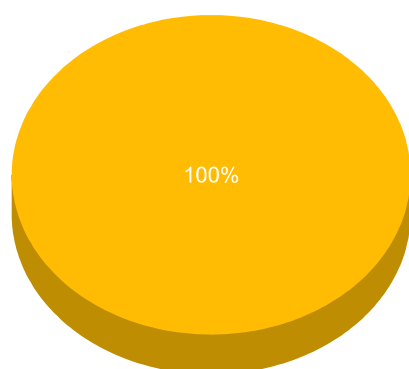
OLIO DI COCCO	
Categoria	Oli e grassi
Codice Alimento	009620
Nome Scientifico	Cocos nucifera
English Name	Coconut Oil
Parte Edibile	100 %
Porzione	10 g



Codice Languag




❏|A0129 ❏|A0700 ❏|A0728 ❏|A0764 ❏|A0806 ❏|B1536 ❏|C0190 ❏|E0119 ❏|F0001 ❏|G0003
❏|H0001 ❏|J0001 ❏|K0003 ❏|M0194 ❏|N0001 ❏|P0024 ❏|R0001 ❏|Z0112

Ripartizione Energetica



- Proteine
- Lipidi
- Carboidrati
- Fibra
- Alcool

 Vedi tutti i campi

 MACRO NUTRIENTI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Acqua (g)	tr	tr	A
Energia (kcal)	899	90	C
Energia (kJ)	3762	377	C
Proteine (g)	0	0	S
Lipidi (g)	99.9	10.0	A
Colesterolo (mg)	0	0	S
Carboidrati disponibili (g)	0	0	S
Amido (g)	0	0	S
Zuccheri solubili (g)	0	0	S
Alcool (g)	0	0	S
Fibra totale (g)	0	0	S
 MINERALI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Sodio (mg)	tr	tr	A
Potassio (mg)	tr	tr	A
Calcio (mg)	0	0	A
Fosforo (mg)	0	0	A
Ferro (mg)	tr	tr	A
 VITAMINE			

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Tiamina (mg)	0	0	S
Riboflavina (mg)	0	0	S
Niacina (mg)	0	0	S
Vitamina C (mg)	0	0	S
Vitamina A retinolo equivalente (µg)	0	0	S
Vitamina E (mg)	0.90	0.09	A



ACIDI GRASSI

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g		Origine Dato
Acidi grassi Saturi (%)	91.94		C
C4:0-C10:0 (%)	14.83		A
C12:0 acido laurico (%)	47.45		A
C14:0 acido miristico (%)	18.01		A
C16:0 acido palmitico (%)	8.9		A
C18:0 acido stearico (%)	2.75		A
C20:0 acido arachidico (%)	0		A
C22:0 acido beenico (%)	0		A
Acidi grassi Monoinsaturi (%)	6.62		C
C14:1 acido miristoleico (%)	0		A
C16:1 acido palmitoleico (%)	0		A
C18:1 acido oleico (%)	6.62		A
C20:1 acido eicosenoico (%)	0		A
C22:1 acido erucico (%)	0		A

Acidi grassi Polinsaturi (%)	1.69		C
C18:2 acido linoleico (%)	1.69		A
C18:3 acido linolenico (%)	0		A
C20:4 acido arachidonico (%)	0		A
C20:5 acido eicosapentenoico EPA (%)	0		A
C22:6 acido docosaesenoico DHA (%)	0		A
Polinsatuti/Saturi	0.02		C



AMINOACIDI (% di proteine)

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g		Origine Dato
Istidina	0		A
Arginina	0		A
Acido aspartico	0		A
Treonina	0		A
Serina	0		A
Acido glutammico	0		A
Prolina	0		A
Glicina	0		A
Alanina	0		A
Cistina	0		A
Valina	0		A
Metionina	0		A
Isoleucina	0		A
Leucina	0		A
Tirosina	0		A
Fenilalanina	0		A



AlimentiNUTrizione
Il gusto di scegliere consapevolmente

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

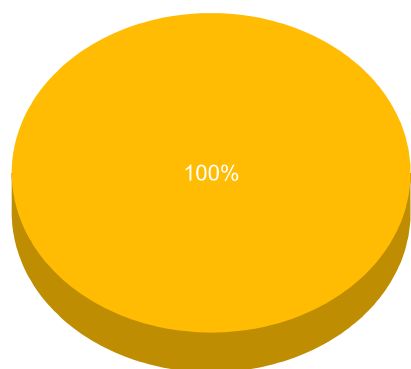
OLIO DI GIRASOLE	
Categoria	Oli e grassi
Codice Alimento	009650
Nome Scientifico	Helianthus annuus
English Name	Sunflower Oil
Parte Edibile	100 %
Porzione	10 g



Codice Languag



❏| A0129 ❏| A0700 ❏| A0728 ❏| A0764 ❏| A0806 ❏| B1547 ❏| C0307 ❏| E0139 ❏| F0001 ❏| G0003
❏| H0001 ❏| J0001 ❏| K0003 ❏| M0194 ❏| N0001 ❏| P0024 ❏| R0001 ❏| Z0112



Ripartizione Energetica



- Proteine
- Lipidi
- Carboidrati
- Fibra
- Alcool

 Vedi tutti i campi

 MACRO NUTRIENTI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Acqua (g)	tr	tr	A
Energia (kcal)	899	90	C
Energia (kJ)	3762	377	C
Proteine (g)	0	0	S
Lipidi (g)	99.9	10.0	A
Colesterolo (mg)	0	0	S
Carboidrati disponibili (g)	0	0	S
Amido (g)	0	0	S
Zuccheri solubili (g)	0	0	S
Alcool (g)	0	0	S
Fibra totale (g)	0	0	S
 MINERALI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Sodio (mg)	tr	tr	A
Potassio (mg)	tr	tr	A
Calcio (mg)	tr	tr	B
Fosforo (mg)	0	0	A
Ferro (mg)	0.1	0.0	B
Zinco (mg)	tr	tr	B
Selenio (µg)	tr	tr	B

 VITAMINE			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Tiamina (mg)	0	0	S
Riboflavina (mg)	0	0	S
Niacina (mg)	0	0	S
Vitamina C (mg)	0	0	S
Folati (µg)	0	0	A
Vitamina A retinolo equivalente (µg)	0	0	S
Vitamina E (mg)	68.00	6.80	A
 ACIDI GRASSI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g		Origine Dato
Acidi grassi Saturi (%)	11.91		C
C4:0-C10:0 (%)	0		A
C12:0 acido laurico (%)	0		A
C14:0 acido miristico (%)	0		A
C16:0 acido palmitico (%)	6.27		A
C18:0 acido stearico (%)	5.06		A
C20:0 acido arachidico (%)	0.57		A
C22:0 acido beenico (%)	0		A
Acidi grassi Monoinsaturi (%)	35.35		C
C14:1 acido miristoleico (%)	0		A
C16:1 acido palmitoleico (%)	0.29		A
C18:1 acido oleico (%)	34.86		A

C20:1 acido eicosenoico (%)	0.2	A
C22:1 acido erucico (%)	0	A
Acidi grassi Polinsaturi (%)	53.20	C
C18:2 acido linoleico (%)	52.85	A
C18:3 acido linolenico (%)	0.35	A
C20:4 acido arachidonico (%)	0	A
C20:5 acido eicosapentenoico EPA (%)	0	A
C22:6 acido docosaesenoico DHA (%)	0	A
Polinsatuti/Saturi	4.47	C



AMINOACIDI (% di proteine)

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Origine Dato
Istidina	0	A
Arginina	0	A
Acido aspartico	0	A
Treonina	0	A
Serina	0	A
Acido glutammico	0	A
Prolina	0	A
Glicina	0	A
Alanina	0	A
Cistina	0	A
Valina	0	A
Metionina	0	A
Isoleucina	0	A
Leucina	0	A



AlimentiNUTrizione
Il gusto di scegliere consapevolmente

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

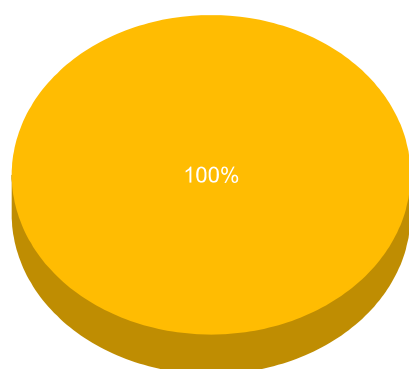
OLIO DI GERME DI GRANO	
Categoria	Oli e grassi
Codice Alimento	009640
Nome Scientifico	Triticum aestivum
English Name	Wheatgerm Oil
Parte Edibile	100 %
Porzione	10 g



Codice Languag




❏| A0129 ❏| A0700 ❏| A0728 ❏| A0764 ❏| A0806 ❏| B1312 ❏| C0297 ❏| E0139 ❏| F0001 ❏| G0003
❏| H0001 ❏| J0001 ❏| K0003 ❏| M0194 ❏| N0001 ❏| P0024 ❏| R0001 ❏| Z0112

Ripartizione Energetica



- Proteine
- Lipidi
- Carboidrati
- Fibra
- Alcool

 Vedi tutti i campi

 MACRO NUTRIENTI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Acqua (g)	tr	tr	A
Energia (kcal)	899	90	C
Energia (kJ)	3762	377	C
Proteine (g)	0	0	S
Lipidi (g)	99.9	10.0	A
Colesterolo (mg)	0	0	S
Carboidrati disponibili (g)	0	0	S
Amido (g)	0	0	S
Zuccheri solubili (g)	0	0	S
Alcool (g)	0	0	S
Fibra totale (g)	0	0	S
 MINERALI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Sodio (mg)	tr	tr	A
Potassio (mg)	tr	tr	A
Calcio (mg)	0	0	A
Fosforo (mg)	0	0	A
Ferro (mg)	0	0	A
 VITAMINE			

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Tiamina (mg)	0	0	S
Riboflavina (mg)	0	0	S
Niacina (mg)	0	0	S
Vitamina C (mg)	0	0	S
Vitamina A retinolo equivalente (µg)	0	0	S
Vitamina E (mg)	133	13.30	B



ACIDI GRASSI

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g		Origine Dato
Acidi grassi Saturi (%)	16.52		C
C4:0-C10:0 (%)	0		A
C12:0 acido laurico (%)	0		A
C14:0 acido miristico (%)	0		A
C16:0 acido palmitico (%)	14.83		A
C18:0 acido stearico (%)	1.27		A
C20:0 acido arachidico (%)	0.32		A
C22:0 acido beenico (%)	0.11		A
Acidi grassi Monoinsaturi (%)	21.19		C
C14:1 acido miristoleico (%)	0		A
C16:1 acido palmitoleico (%)	0.32		A
C18:1 acido oleico (%)	19.49		A
C20:1 acido eicosenoico (%)	1.06		A
C22:1 acido erucico (%)	0.32		A

Acidi grassi Polinsaturi (%)	62.81	C
C18:2 acido linoleico (%)	57.09	A
C18:3 acido linolenico (%)	5.72	A
C20:4 acido arachidonico (%)	0	A
C20:5 acido eicosapentenoico EPA (%)	0	A
C22:6 acido docosaesenoico DHA (%)	0	A
Polinsatuti/Saturi	3.80	C



AMINOACIDI (% di proteine)

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Origine Dato
Istidina	0	A
Arginina	0	A
Acido aspartico	0	A
Treonina	0	A
Serina	0	A
Acido glutammico	0	A
Prolina	0	A
Glicina	0	A
Alanina	0	A
Cistina	0	A
Valina	0	A
Metionina	0	A
Isoleucina	0	A
Leucina	0	A
Tirosina	0	A
Fenilalanina	0	A



AlimentiNUTrizione
Il gusto di scegliere consapevolmente

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

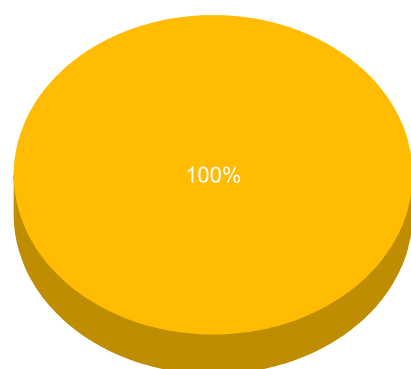
OLIO DI MAIS	
Categoria	Oli e grassi
Codice Alimento	009660
Nome Scientifico	Zea mays
English Name	Corn Oil
Parte Edibile	100 %
Porzione	10 g



Codice Languag



❏ | A0129 ❏ | A0700 ❏ | A0728 ❏ | A0764 ❏ | A0806 ❏ | B1232 ❏ | C0307 ❏ | E0139 ❏ | F0001 ❏ | G0003
❏ | H0001 ❏ | J0001 ❏ | K0003 ❏ | M0194 ❏ | N0001 ❏ | P0024 ❏ | R0001 ❏ | Z0112



Ripartizione Energetica



- Proteine
- Lipidi
- Carboidrati
- Fibra
- Alcool

 Vedi tutti i campi

 MACRO NUTRIENTI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Acqua (g)	tr	tr	A
Energia (kcal)	899	90	C
Energia (kJ)	3762	377	C
Proteine (g)	0	0	S
Lipidi (g)	99.9	10.0	A
Colesterolo (mg)	0	0	S
Carboidrati disponibili (g)	0	0	S
Amido (g)	0	0	S
Zuccheri solubili (g)	0	0	S
Alcool (g)	0	0	S
Fibra totale (g)	0	0	S
 MINERALI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Sodio (mg)	tr	tr	A
Potassio (mg)	tr	tr	A
Calcio (mg)	tr	tr	B
Fosforo (mg)	0	0	A
Ferro (mg)	0.1	0.0	B
Zinco (mg)	tr	tr	B
Selenio (µg)	tr	tr	B

 VITAMINE			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Tiamina (mg)	0	0	S
Riboflavina (mg)	0	0	S
Niacina (mg)	0	0	S
Vitamina C (mg)	0	0	S
Folati (µg)	0	0	A
Vitamina A retinolo equivalente (µg)	0	0	S
Vitamina E (mg)	34.50	3.45	A
 ACIDI GRASSI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g		Origine Dato
Acidi grassi Saturi (%)	15.68		C
C4:0-C10:0 (%)	0		A
C12:0 acido laurico (%)	0		A
C14:0 acido miristico (%)	0.6		A
C16:0 acido palmitico (%)	12.25		A
C18:0 acido stearico (%)	2.41		A
C20:0 acido arachidico (%)	0.42		A
C22:0 acido beenico (%)	0		A
Acidi grassi Monoinsaturi (%)	32.14		C
C14:1 acido miristoleico (%)	0		A
C16:1 acido palmitoleico (%)	0.42		A
C18:1 acido oleico (%)	31.32		A

C20:1 acido eicosenoico (%)	0.2		A
C22:1 acido erucico (%)	0.2		A
Acidi grassi Polinsaturi (%)	52.86		C
C18:2 acido linoleico (%)	52.23		A
C18:3 acido linolenico (%)	0.63		A
C20:4 acido arachidonico (%)	0		A
C20:5 acido eicosapentenoico EPA (%)	0		A
C22:6 acido docosaesenoico DHA (%)	0		A
Polinsatuti/Saturi	3.37		C



AMINOACIDI (% di proteine)

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g		Origine Dato
Istidina	0		A
Arginina	0		A
Acido aspartico	0		A
Treonina	0		A
Serina	0		A
Acido glutammico	0		A
Prolina	0		A
Glicina	0		A
Alanina	0		A
Cistina	0		A
Valina	0		A
Metionina	0		A
Isoleucina	0		A
Leucina	0		A



AlimentiNUTrizione
Il gusto di scegliere consapevolmente

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

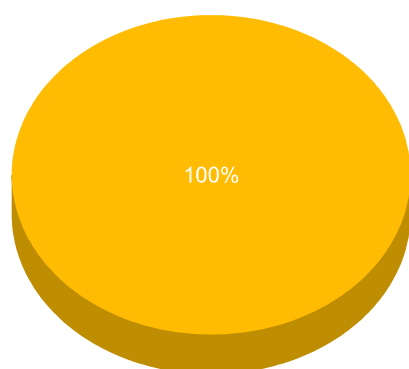
OLIO DI PALMA	
Categoria	Oli e grassi
Codice Alimento	009680
English Name	Palm Oil
Parte Edibile	100 %
Porzione	10 g



Codice Languag




❏| A0129 ❏| A0700 ❏| A0728 ❏| A0764 ❏| A0806 ❏| B1286 ❏| C0190 ❏| E0119 ❏| F0001 ❏| G0003
❏| H0001 ❏| J0001 ❏| K0003 ❏| M0194 ❏| N0001 ❏| P0024 ❏| R0001 ❏| Z0112

Ripartizione Energetica



- Proteine
- Lipidi
- Carboidrati
- Fibra
- Alcool

 Vedi tutti i campi

 MACRO NUTRIENTI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Acqua (g)	tr	tr	A
Energia (kcal)	899	90	C
Energia (kJ)	3762	377	C
Proteine (g)	0	0	S
Lipidi (g)	99.9	10.0	A
Colesterolo (mg)	0	0	S
Carboidrati disponibili (g)	0	0	S
Amido (g)	0	0	S
Zuccheri solubili (g)	0	0	S
Alcool (g)	0	0	S
Fibra totale (g)	0	0	S
 MINERALI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Sodio (mg)	tr	tr	A
Potassio (mg)	tr	tr	A
Calcio (mg)	0	0	A
Fosforo (mg)	0	0	A
Ferro (mg)	0.1	0.0	A
 VITAMINE			

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Tiamina (mg)	0	0	S
Riboflavina (mg)	0	0	S
Niacina (mg)	0	0	S
Vitamina C (mg)	0	0	S
Vitamina A retinolo equivalente (µg)	0	0	S
Vitamina E (mg)	33.10	3.31	A



ACIDI GRASSI

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g		Origine Dato
Acidi grassi Saturi (%)	47.62		C
C4:0-C10:0 (%)	0		A
C12:0 acido laurico (%)	0.15		A
C14:0 acido miristico (%)	1.01		A
C16:0 acido palmitico (%)	41.67		A
C18:0 acido stearico (%)	4.39		A
C20:0 acido arachidico (%)	0.4		A
C22:0 acido beenico (%)	0		A
Acidi grassi Monoinsaturi (%)	39.35		C
C14:1 acido miristoleico (%)	0		A
C16:1 acido palmitoleico (%)	0.37		A
C18:1 acido oleico (%)	38.88		A
C20:1 acido eicosenoico (%)	0.1		A
C22:1 acido erucico (%)	0		A

Acidi grassi Polinsaturi (%)	12.72	C
C18:2 acido linoleico (%)	9.38	A
C18:3 acido linolenico (%)	3.34	A
C20:4 acido arachidonico (%)	0	A
C20:5 acido eicosapentenoico EPA (%)	0	A
C22:6 acido docosaesenoico DHA (%)	0	A
Polinsatuti/Saturi	0.27	C



AMINOACIDI (% di proteine)

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Origine Dato
Istidina	0	A
Arginina	0	A
Acido aspartico	0	A
Treonina	0	A
Serina	0	A
Acido glutammico	0	A
Prolina	0	A
Glicina	0	A
Alanina	0	A
Cistina	0	A
Valina	0	A
Metionina	0	A
Isoleucina	0	A
Leucina	0	A
Tirosina	0	A
Fenilalanina	0	A



AlimentiNUTrizione
Il gusto di scegliere consapevolmente

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

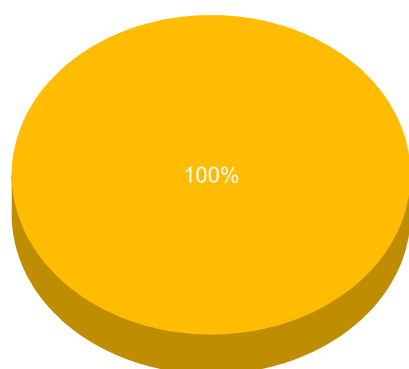
OLIO DI SOIA	
Categoria	Oli e grassi
Codice Alimento	009700
Nome Scientifico	Glicine max
English Name	Soya Oil
Parte Edibile	100 %
Porzione	10 g



Codice Languel



❏| A0129 ❏| A0700 ❏| A0728 ❏| A0764 ❏| A0806 ❏| B1452 ❏| C0307 ❏| E0139 ❏| F0001 ❏| G0003
❏| H0001 ❏| J0001 ❏| K0003 ❏| M0194 ❏| N0001 ❏| P0024 ❏| R0001 ❏| Z0112 ❏| Z0154



Ripartizione Energetica



- Proteine
- Lipidi
- Carboidrati
- Fibra
- Alcool

 Vedi tutti i campi

 MACRO NUTRIENTI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Acqua (g)	tr	tr	A
Energia (kcal)	899	90	C
Energia (kJ)	3762	377	C
Proteine (g)	0	0	S
Lipidi (g)	99.9	10.0	A
Colesterolo (mg)	0	0	S
Carboidrati disponibili (g)	0	0	S
Amido (g)	0	0	S
Zuccheri solubili (g)	0	0	S
Alcool (g)	0	0	S
Fibra totale (g)	0	0	S
 MINERALI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Sodio (mg)	tr	tr	A
Potassio (mg)	tr	tr	A
Calcio (mg)	tr	tr	B
Fosforo (mg)	0	0	A
Ferro (mg)	0.1	0.0	B
Zinco (mg)	tr	tr	B
Selenio (µg)	tr	tr	B

 VITAMINE			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Tiamina (mg)	0	0	S
Riboflavina (mg)	0	0	S
Niacina (mg)	0	0	S
Vitamina C (mg)	0	0	S
Vitamina A retinolo equivalente (µg)	0	0	S
Vitamina E (mg)	18.5	1.85	A
 ACIDI GRASSI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g		Origine Dato
Acidi grassi Saturi (%)	14.77		C
C4:0-C10:0 (%)	0		A
C12:0 acido laurico (%)	0		A
C14:0 acido miristico (%)	0.16		A
C16:0 acido palmitico (%)	10.32		A
C18:0 acido stearico (%)	3.88		A
C20:0 acido arachidico (%)	0.42		A
C22:0 acido beenico (%)	0		A
Acidi grassi Monoinsaturi (%)	23.98		C
C14:1 acido miristoleico (%)	0		A
C16:1 acido palmitoleico (%)	0.32		A
C18:1 acido oleico (%)	23.46		A
C20:1 acido eicosenoico (%)	0.21		A

C22:1 acido erucico (%)	0	A
Acidi grassi Polinsaturi (%)	62.13	C
C18:2 acido linoleico (%)	54.12	A
C18:3 acido linolenico (%)	8.01	A
C20:4 acido arachidonico (%)	0	A
C20:5 acido eicosapentenoico EPA (%)	0	A
C22:6 acido docosaesenoico DHA (%)	0	A
Polinsatuti/Saturi	4.21	C



AMINOACIDI (% di proteine)

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Origine Dato
Istidina	0	A
Arginina	0	A
Acido aspartico	0	A
Treonina	0	A
Serina	0	A
Acido glutammico	0	A
Prolina	0	A
Glicina	0	A
Alanina	0	A
Cistina	0	A
Valina	0	A
Metionina	0	A
Isoleucina	0	A
Leucina	0	A
Tirosina	0	A



AlimentiNUTrizione
Il gusto di scegliere consapevolmente

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

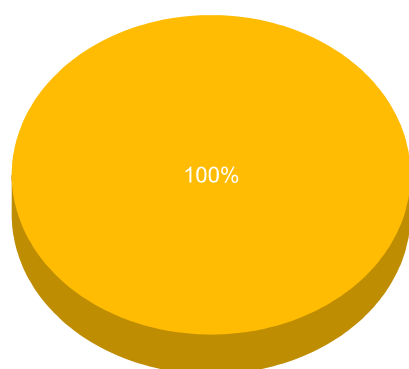
LARDO	
Categoria	Oli e grassi
Codice Alimento	191010
English Name	Lard, spread
Parte Edibile	100 %
Porzione	10 g



Codice Languag




❏| A0129 ❏| A0702 ❏| A0728 ❏| A0772 ❏| A0810 ❏| B1136 ❏| C0253 ❏| E0151 ❏| F0001 ❏| G0003
❏| H0001 ❏| J0001 ❏| K0003 ❏| M0001 ❏| N0001 ❏| P0024 ❏| R0001

Ripartizione Energetica



- Proteine
- Lipidi
- Carboidrati
- Fibra
- Alcool

 Vedi tutti i campi

 MACRO NUTRIENTI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Acqua (g)	1.0	0.1	A
Energia (kcal)	891	89	C
Energia (kJ)	3728	373	C
Proteine (g)	0	0	S
Lipidi (g)	99.0	9.9	A
Colesterolo (mg)	95	10	B
Carboidrati disponibili (g)	0	0	S
Amido (g)	0	0	S
Zuccheri solubili (g)	0	0	S
Alcool (g)	0	0	S
Fibra totale (g)	0	0	S
 MINERALI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Sodio (mg)	2	0	A
Potassio (mg)	1	0	A
 VITAMINE			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Tiamina (mg)	0	0	A

Riboflavina (mg)	0	0	A
Niacina (mg)	0	0	A
Vitamina C (mg)	0	0	S
Folati (µg)	0	0	A
Vitamina A retinolo equivalente (µg)	0	0	S
Vitamina E (mg)	tr	tr	A



ACIDI GRASSI

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g		Origine Dato
Acidi grassi Saturi (%)	33.45		C
C4:0-C10:0 (%)	0.27		A
C12:0 acido laurico (%)	0.07		A
C14:0 acido miristico (%)	0.63		A
C16:0 acido palmitico (%)	21.28		A
C18:0 acido stearico (%)	11.2		A
C20:0 acido arachidico (%)	0		A
C22:0 acido beenico (%)	0		A
Acidi grassi Monoinsaturi (%)	37.52		C
C14:1 acido miristoleico (%)	0		A
C16:1 acido palmitoleico (%)	1.3		A
C18:1 acido oleico (%)	33.97		A
C20:1 acido eicosenoico (%)	2.24		A
C22:1 acido erucico (%)	0		A
Acidi grassi Polinsaturi (%)	29.06		C
C18:2 acido linoleico (%)	26.09		A
C18:3 acido linolenico (%)	2.97		A

C20:4 acido arachidonico (%)	0		A
C20:5 acido eicosapentenoico EPA (%)	0		A
C22:6 acido docosaesenoico DHA (%)	0		A
Polinsatuti/Saturi	0.87		C
AMINOACIDI (% di proteine)			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g		Origine Dato
Istidina	0		A
Arginina	0		A
Acido aspartico	0		A
Treonina	0		A
Serina	0		A
Acido glutammico	0		A
Prolina	0		A
Glicina	0		A
Alanina	0		A
Cistina	0		A
Valina	0		A
Metionina	0		A
Isoleucina	0		A
Leucina	0		A
Tirosina	0		A
Fenilalanina	0		A
Triptofano	0		A
ALTRI COMPOSTI			



AlimentiNUTrizione
Il gusto di scegliere consapevolmente

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

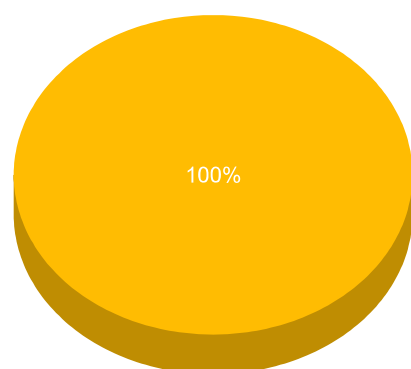
STRUTTO O SUGNA	
Categoria	Oli e grassi
Codice Alimento	193010
English Name	Lard, swine fat only
Parte Edibile	100 %
Porzione	10 g



Codice Languag




i|A0129 i|A0702 i|A0728 i|A0772 i|A0810 i|B1136 i|C0190 i|E0119 i|F0022 i|G0003
i|H0001 i|J0001 i|K0003 i|M0001 i|N0001 i|P0024 i|R0001

Ripartizione Energetica



- Proteine
- Lipidi
- Carboidrati
- Fibra
- Alcool

 Vedi tutti i campi

 MACRO NUTRIENTI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Acqua (g)	0.5	0.1	A
Energia (kcal)	892	89	C
Energia (kJ)	3733	373	C
Proteine (g)	0.3	0.0	A
Lipidi (g)	99.0	9.9	A
Carboidrati disponibili (g)	0	0	S
Amido (g)	0	0	S
Zuccheri solubili (g)	0	0	S
Alcool (g)	0	0	S
Fibra totale (g)	0	0	S
 MINERALI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Calcio (mg)	0	0	A
Ferro (mg)	0	0	A
 VITAMINE			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Tiamina (mg)	0	0	A
Riboflavina (mg)	0	0	A

Niacina (mg)	0	0	A
Vitamina C (mg)	0	0	S
Folati (µg)	0	0	A
Vitamina A retinolo equivalente (µg)	0	0	S
■ ACIDI GRASSI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g		Origine Dato
Acidi grassi Saturi (%)	43.77		C
C4:0-C10:0 (%)	0.24		A
C12:0 acido laurico (%)	0.24		A
C14:0 acido miristico (%)	1.36		A
C16:0 acido palmitico (%)	24.76		A
C18:0 acido stearico (%)	17.18		A
C20:0 acido arachidico (%)	0		A
C22:0 acido beenico (%)	0		A
Acidi grassi Monoinsaturi (%)	44.43		C
C14:1 acido miristoleico (%)	0.52		A
C16:1 acido palmitoleico (%)	2.63		A
C18:1 acido oleico (%)	40.26		A
C20:1 acido eicosenoico (%)	1.03		A
C22:1 acido erucico (%)	0		A
Acidi grassi Polinsaturi (%)	12.06		C
C18:2 acido linoleico (%)	9.22		A
C18:3 acido linolenico (%)	0.95		A
C20:4 acido arachidonico (%)	1.89		A
C20:5 acido eicosapentenoico EPA (%)	0		A

C22:6 acido docosaesenoico DHA (%)	0		A
Polinsatuti/Saturi	0.28		C
ALTRI COMPOSTI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Acido fitico (g)	0	0	S





Prefazione

Introduzione

Presentazione Dati

Simboli - Abbreviazioni - Sinonimi

Ricerca Dati ▾

-  Ricerca per alimento
-  Ricerca per categoria
-  Ricerca per nutriente
-  Ricerca per ordine alfabetico

Gruppo di Lavoro

Bibliografia

Link

Ultimo aggiornamento: Dicembre 2019