

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE

Categoria: Oli e grassi <https://www.alimentinutrizione.it/tabelle-nutrizionali/009210>

Codice Alimento: 009210

Nome Scientifico: Olea europae L.

English Name: Olive Oil, extra-virgin

Parte Edibile: 100 %

Porzione: 10 g



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
Cholesterolo (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	B
Fosforo (mg)	0	0	A
Ferro (mg)	0.2	0.0	B
Rame (mg)	tr	tr	A
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)	36	4	A
Vitamina E (mg)	22.40	2.24	A

ACIDI GRASSI

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Origine Dato
Acidi grassi Saturi (%)	15.32	C
C6:0-C10:0 (%)	0	A
C12:0 acido laurico (%)	0	A
C14:0 acido miristico (%)	0	A
C16:0 acido palmitico (%)	11.27	A
C18:0 acido stearico (%)	3.24	A
C20:0 acido arachidico (%)	0.81	A
C22:0 acido becnico (%)	0	A
Acidi grassi Monoinsaturi (%)	77.27	C
C14:1 acido miristico (%)	0	A
C16:1 acido palmitoleico (%)	0.84	A
C18:1 acido oleico (%)	76.13	A
C20:1 acido eicosenoico (%)	0.31	A
C22:1 acido erucico (%)	0	A
Acidi grassi Polinsaturi (%)	7.97	C
C18:2 acido linoleico (%)	7.19	A
C18:3 acido linolenico (%)	0.77	A
C20:4 acido arachidonico (%)	0	A
C20:5 acido eicosapentenoico EPA (%)	0	A
C22:6 acido docosapentenoico DHA (%)	0	A
Polinsaturi/Saturi	0.52	C

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

OLIO DI OLIVA

Categoria: Oli e grassi <https://www.alimentinutrizione.it/tabelle-nutrizionali/009200>

Codice Alimento: 009200

Nome Scientifico: Olea europae L.

English Name: Olive Oil

Parte Edibile: 100 %

Porzione: 10 g



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
Cholesterolo (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	B
Fosforo (mg)	0	0	A
Ferro (mg)	0.1	0.0	B
Rame (mg)	tr	tr	A
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)	3	0	A
Vitamina E (mg)	18.50	1.85	A

ACIDI GRASSI

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Origine Dato
Acidi grassi Saturi (%)	16.34	C
C6:0-C10:0 (%)	0	A
C12:0 acido laurico (%)	0	A
C14:0 acido miristico (%)	0	A
C16:0 acido palmitico (%)	13.82	A
C18:0 acido stearico (%)	2.25	A
C20:0 acido arachidico (%)	0.17	A
C22:0 acido becnico (%)	0.09	A
Acidi grassi Monoinsaturi (%)	75.28	C
C14:1 acido miristico (%)	0	A
C16:1 acido palmitoleico (%)	0.83	A
C18:1 acido oleico (%)	74.45	A
C20:1 acido eicosenoico (%)	0	A
C22:1 acido erucico (%)	0	A
Acidi grassi Polinsaturi (%)	8.94	C
C18:2 acido linoleico (%)	7.94	A
C18:3 acido linolenico (%)	1	A
C20:4 acido arachidonico (%)	0	A
C20:5 acido eicosapentenoico EPA (%)	0	A
C22:6 acido docosapentenoico DHA (%)	0	A
Polinsaturi/Saturi	0.55	C

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

MARGARINA, 100% VEGETALE

Categoria: Oli e grassi <https://www.alimentinutrizione.it/tabelle-nutrizionali/009100>

Codice Alimento: 009100

English Name: Margarine (100% vegetale)

Informazioni: Salata

Parte Edibile: 100 %

Porzione: 10 g



MACRO NUTRIENTI

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Acqua (g)	13.0	1.3	A
Energia (kcal)	760	76	C
Energia (kJ)	3179	318	C
Proteine (g)	0.6	0.1	A
Lipidi (g)	84.0	8.4	A
Cholesterolo (mg)	0	0	S
Carboidrati disponibili (g)	0.4	0.0	C
Amido (g)	0	0	S
Zuccheri solubili (g)	0.4	0.0	A
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)	800	80	A
Potassio (mg)	5	1	A
Calcio (mg)	20	2	A
Fosforo (mg)	16	2	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	A
Folati (µg)	0	0	A
Vitamina A retinolo equivalente (µg)	75	8	A
Vitamina E (mg)	12.40	1.24	A

ACIDI GRASSI

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Origine Dato
Acidi grassi Saturi (%)	32.98	C
C6:0-C10:0 (%)	0	S
C12:0 acido laurico (%)	0.95	S
C14:0 acido miristico (%)	1.01	S
C16:0 acido palmitico (%)	24.11	S
C18:0 acido stearico (%)	6.9	S
C20:0 acido arachidico (%)	0	S
C22:0 acido becnico (%)	0	C
Acidi grassi Monoinsaturi (%)	45.90	C
C14:1 acido miristico (%)	0	S
C16:1 acido palmitoleico (%)	0.74	S
C18:1 acido oleico (%)	39.99	S
C20:1 acido eicosenoico (%)	1.5	S
C22:1 acido erucico (%)	3.66	S
Acidi grassi Polinsaturi (%)	22.01	C
C18:2 acido linoleico (%)	20.74	S
C18:3 acido linolenico (%)	1.27	S
C20:4 acido arachidonico (%)	0	S
C20:5 acido eicosapentenoico EPA (%)	0	S
C22:6 acido docosapentenoico DHA (%)	0	S
Polinsaturi/Saturi	0.67	C

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

BURRO

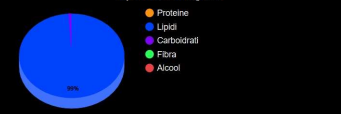
Categoria: Oli e grassi <https://www.alimentinutrizione.it/tabelle-nutrizionali/190010>

Codice Alimento: 190010

English Name: Butter

Parte Edibile: 100 %

Porzione: 10 g



MACRO NUTRIENTI

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Acqua (g)	14.1	1.4	A
Energia (kcal)	758	75	C
Energia (kJ)	3171	316	C
Proteine (g)	0.8	0.1	A
Lipidi (g)	83.4	8.3	A
Cholesterolo (mg)	250	25	B
Carboidrati disponibili (g)	1.1	0.1	C
Amido (g)	0	0	S
Zuccheri solubili (g)	1.1	0.1	A
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)	7	1	A
Potassio (mg)	15	2	A
Calcio (mg)	25	3	A
Fosforo (mg)	16	2	A
Ferro (mg)	0	0	A

VITAMINE

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Vitamina C (mg)	0	0	S
Folati (µg)	0	0	A
Vitamina A retinolo equivalente (µg)	930	93	A
Vitamina E (mg)	2.40	0.24	A

ACIDI GRASSI

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Origine Dato
Acidi grassi Saturi (%)	64.99	C
C6:0-C10:0 (%)	10.42	A
C12:0 acido laurico (%)	3.18	A
C14:0 acido miristico (%)	11.07	A
C16:0 acido palmitico (%)	27.79	A
C18:0 acido stearico (%)	12.52	A
C20:0 acido arachidico (%)	0	A
C22:0 acido becnico (%)	0	A
Acidi grassi Monoinsaturi (%)	31.6	C
C14:1 acido miristico (%)	1.52	A
C16:1 acido palmitoleico (%)	2.53	A
C18:1 acido oleico (%)	27.55	A
C20:1 acido eicosenoico (%)	0	A
C22:1 acido erucico (%)	0	A
Acidi grassi Polinsaturi (%)	3.66	C
C18:2 acido linoleico (%)	2.09	A
C18:3 acido linolenico (%)	1.57	A
C20:4 acido arachidonico (%)	0	A
C20:5 acido eicosapentenoico EPA (%)	0	A
C22:6 acido docosapentenoico DHA (%)	0	A
Polinsaturi/Saturi	0.06	C