
Lenticchia

Azienda Podere Pereto

Raccolto 2012 e 2013

PIF – BIOLEG

CIRAA “E. Avanzi” – Università di Pisa

Etichetta nutrizionale

Lenticchia		
Umidità	%	11
Energia	kcal/100 g tal quale	336,4
Proteina grezza	g/100 g tal quale	24,7
Lipidi grezzi	g/100 g tal quale	1,8
• Acidi grassi saturi	g/100 g tal quale	0,3
• Acidi grassi monoinsaturi	g/100 g tal quale	0,4
• Acidi grassi polinsaturi	g/100 g tal quale	0,9
Ceneri	g/100 g tal quale	3,7
• Sale	mg/100 g tal quale	20,5
Carboidrati	g/100 g tal quale	45
• Di cui zuccheri	g/100 g tal quale	1,5
Fibra	g/100 g tal quale	14,1

Lenticchia		
Frazioni proteiche		
Globuline	mg/g tal quale	88,9
Prolamine	mg/g tal quale	2,3
Albumine	mg/g tal quale	37,1
Gluteline	mg/g tal quale	48,8
Amminoacidi		
Metionina	mg/g tal quale	4,2
Lisina	mg/g tal quale	19,6
Cisteina	mg/g tal quale	15,3
Polifenoli, Carotenoidi e clorofille		
β -carotene	μ g/100 g tal quale	115,3
Luteina	mg/100 g tal quale	1,5
Tocoferoli	mg/100 g tal quale	1,7
Clorofilla a	mg/100 g tal quale	0,7
Clorofilla b	mg/100 g tal quale	0,4
Polifenoli	mg acido gallico/kg tal quale	6797,1
Minerali		
Ferro	mg/100 g tal quale	11,3
Calcio	mg/100 g tal quale	78,5
Fosforo	mg/100 g tal quale	384,2