

PATATE CRUDE CON BUCCIA

Nutriente	Unità	Valore medio per 100.0g
Acqua	g	79.34
Valore energetico	kcal	77
Proteine	g	2.02
Lipidi totali (grassi)	g	0.09
Carboidrati, calcolati per differenza	g	17.47
Fibre alimentari totali	g	2.2
Zuccheri, totali	g	0.78
Calcio, Ca	mg	12
Ferro, Fe	mg	0.78
Magnesio, Mg	mg	23
Fosforo, P	mg	57
Potassio, K	mg	421
Sodio, Na	mg	6
Zinco, Zn	mg	0.29
Vitamina C, acido ascorbico totale	mg	19.7
Tiamina (vitamina B-1)	mg	0.080
Riboflavina (vitamina B-2 o vitamina G)	mg	0.032
Niacina (vitamina B-3 o vitamina PP)	mg	1.054
Vitamina B-6	mg	0.295
Folato, DFE	mcg_DFE	16
Vitamina B-12	µg	0.00
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	0
Vitamina A, IU	IU	2
Vitamina E (alfa-tocoferolo)	mg	0.01
Vitamina D (D2 + D3)	µg	0.0
Vitamina D	IU	0
Vitamina K (phylloquinone)	µg	1.9
Acidi grassi saturi totale	g	0.026
Acidi grassi monoinsaturi totali	g	0.002
Acidi grassi polinsaturi totali	g	0.043
Colesterolo	mg	0
Caffeina	mg	0

Fonte: Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti, National Nutrient Database for Standard Reference

PATATE FRITTE SURGELATE

		Patate prefritte surgelate, tutti i tipi, al momento dell'acquisto	Patate prefritte surgelate, tutti i tipi, cotte in forno	Fast food: patate, tagliate a bastoncino, fritte in olio vegetale
Nutriente	Unità	Valore medio per 100.0g	Valore medio per 100.0g	Valore medio per 100.0g
Acqua	g	66.61	61.51	39.76
Valore energetico	kcal	150	172	314
Proteine	g	2.24	2.66	3.76
Lipidi totali (grassi)	g	4.66	5.22	16.12
Carboidrati, calcolati per differenza	g	24.81	28.71	38.44
Fibre alimentari totali	g	1.9	2.6	3.5
Zuccheri, totali	g	0.20	0.28	0.69
Calcio, Ca	mg	9	12	13
Ferro, Fe	mg	0.62	0.74	1.37
Magnesio, Mg	mg	21	26	34
Fosforo, P	mg	83	97	138
Potassio, K	mg	408	451	550
Sodio, Na	mg	23	32	290
Zinco, Zn	mg	0.35	0.38	0.73
Vitamina C, acido ascorbico totale	mg	17.3	13.3	2.7
Tiamina (vitamina B-1)	mg	0.098	0.128	0.175
Riboflavina (vitamina B-2 o vitamina G)	mg	0.048	0.031	0.067

		Patate prefritte surgelate, tutti i tipi, al momento dell'acquisto	Patate prefritte surgelate, tutti i tipi, cotte in forno	Fast food: patate, tagliate a bastoncino, fritte in olio vegetale
Nutriente	Unità	Valore medio per 100.0g	Valore medio per 100.0g	Valore medio per 100.0g
Niacina (vitamina B-3 o vitamina PP)	mg	2.038	2.218	2.497
Vitamina B-6	mg	0.178	0.184	0.379
Vitamina B-12	µg	0.00		0.00
Vitamina E (alfa-tocoferolo)	mg	0.10	0.11	0.78
Vitamina D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0
Vitamina D	IU	0	0	0
Vitamina K (phylloquinone)	µg	2.2	2.5	11.2
Colesterolo	mg	0	0	0
Caffeina	mg	0	0	0

Fonte: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 24

INDICE PER LE TABELLE

Carboidrati, la loro funzione principale è fornire energia all'organismo, il corpo umano li utilizza trasformandoli in glucosio. Il glucosio è il carburante del cervello. Studi scientifici suggeriscono che le persone che seguono una dieta ricca in carboidrati hanno meno probabilità di accumulare grasso corporeo in confronto a coloro che seguono una dieta a basso contenuto di carboidrati/alto contenuto in grassi.

Vitamina C: è necessaria per avere pelle, denti, muscoli e ossa sane. Svolge una funzione antiossidante nell'organismo.

Potassio, è importante per il funzionamento e la contrazione della muscolatura, la trasmissione degli impulsi nervosi e la regolazione della pressione sanguigna.

Tiamina, riboflavina niacina: queste vitamine del gruppo B sono importanti per il metabolismo dei carboidrati, per il funzionamento del sistema nervoso e per avere una pelle sana.

Folato: è necessario per la crescita cellulare e per lo sviluppo, per questo la sua assunzione è importante in gravidanza. Il folato è essenziale anche per la produzione dei globuli rossi del sangue.

Magnesio, è contenuto nelle ossa, è coinvolto nell'attività nervosa e muscolare.

Fosforo, assieme al calcio forma le ossa, è un componente del DNA (materiale genetico), è essenziale per la formazione delle proteine.

Ferro: è essenziale per la vita dell'uomo. È coinvolto nel trasporto di ossigeno da parte dei globuli rossi del sangue. Contrariamente a quanto si pensa gli spinaci non sono gli alimenti più ricchi di ferro.

Zinco: è necessario per la sintesi del DNA (materiale genetico) e per la costruzione di nuovi tessuti, questo lo rende fondamentale per una corretta crescita e per lo sviluppo dei neonati. Lo zinco è un costituente essenziale di molti enzimi coinvolti nella digestione e nell'utilizzo dei grassi, delle proteine e dei carboidrati, ed è legato alla produzione di energia. Inoltre supporta il sistema immunitario.

Fibre: sono un tipo di carboidrati che non vengono digeriti nell'intestino tenue, passano nell'intestino crasso dove vengono fermentate dai batteri intestinali. Aiutano la funzione intestinale, migliorano i livelli di glucosio e di lipidi nel sangue. Contribuiscono al senso di sazietà.

Grassi sono essenziali per la salute dell'organismo in quanto costituiscono una fonte di energia e contengono nutrienti fondamentali. Il grasso è il vettore delle vitamine liposolubili A, D, E e K, e ne permette l'assorbimento. Fornisce gli acidi grassi essenziali, l'acido linoleico (omega-6) e alfa linoleico (omega-3). I grassi sono la principale riserva di energia del corpo. I depositi di grasso dell'organismo vengono usati per soddisfare il fabbisogno energetico quando le calorie della dieta sono limitate. I depositi di grasso avvolgono e proteggono gli organi vitali e contribuiscono a isolare il corpo.

¹ Holt, SH et al (1995). A satiety index of common foods. European Journal of Clinical Nutrition 49(9):675-690.