

COMPONENTI PRINCIPALI (*)	Carciofo crudo	Carciofo surgelato crudo
Parte edibile (%)	34	100
Energia (kcal)	22	22
Proteine tot (g)	2.7	2.7
Lipidi tot (g)	0.2	0.2
Carboidrati tot (g)	2.5	2.5
Zuccheri solubili (g)	1.9	-
Fibra tot (g)	5.5	5
- Solubile (g)	-	3.04
- Insolubile (g)	-	1.93
Acqua (g)	91.3	88.6**
SALI MINERALI		
Magnesio (mg)	45	-
Calcio (mg)	86	19**
Sodio (mg)	133	47**
Potassio (mg)	376	248**
Fosforo (mg)	67	58**
VITAMINE		
Tiamina -B1- (mg)	0.06	0.06**
Vitamina C (mg)	12	10
Niacina -B3- (mg)	0.5	0.9**
Retinolo eq -A- (µg)	18	18
Riboflavina (mg)	0.1	0.14**

(*) dati riferiti a una quantità di 100 g di alimento. (-) Valori non disponibili. (**) Valore BDA-IEO.