

COMPONENTI PRINCIPALI (*)	Coscio	Frattaglie	Intero
Parte edibile (%)	83	100	71
Energia (kcal)	137	147	118
Proteine tot (g)	21	18.7	19.9
Lipidi tot (g)	5.9	7.9	4.3
- Saturi tot (g)	2.33	3.12	1.70
- Monoinsaturi tot (g)	1.17	1.56	0.85
- Polinsaturi tot (g)	1.81	2.43	1.32
Acqua (g)	72	70	74.9
<b>SALI MINERALI</b>			
Ferro (mg)	1	8	1
Calcio (mg)	22	20	22
Sodio (mg)	67	67	67
Potassio (mg)	360	360	360
Fosforo (mg)	220	220	220
Zinco (mg)	3.90	3.90	3.90
Magnesio (mg)	22	22	22
<b>VITAMINE</b>			
Tiamina -B1- (mg)	0.03	0.31	0.03
Riboflavina -B2- (mg)	0.30	0.50	0.30
Niacina -B3- (mg)	6.30	5.70	6.30
Piridossina -B6- (mg)	0.50	0.50	0.44
Folati tot -B9- (µg)	5	5	4
Acido pantotenico (mg)	0.80	0.80	0.70
Biotina (µg)	1	1	0.9
Vitamina B12 (µg)	10	10	8.8
Vitamina E (mg)	0.13	0.13	0.09

(\*) dati riferiti a una quantità di 100 g di alimento.