



LE PROPRIETA' DEL FUNGO PRATAIOLO COLTIVATO

Il fungo prataiolo coltivato è per il 90% acqua, praticamente privo di grassi e ricco di potassio, fosforo e ferro.

Gli champignons hanno tante qualità, anche dal punto di vista nutrizionale: ricchi di proteine, ne contengono una quantità addirittura superiore a patate, spinaci e latte intero.

Contengono tutti gli aminoacidi, gli indispensabili alleati della corretta alimentazione che diventano i “mattoncini” del nostro organismo tenendo insieme le cellule. Hanno pochissimi grassi e per questo consigliati in diete ipocaloriche. Regalano al nostro organismo tante fibre per il benefico funzionamento dell’intestino ed enzimi come il prodigioso Chitosano che, inibendo naturalmente l’assorbimento intestinale dei grassi in eccesso,

favorisce il controllo del peso; e ancora, vitamine, sali minerali, potassio, fosforo, manganese, ferro e calcio.

VALORI NUTRITIVI DEI FUNGHI COLTIVATI

8.60 mg	Vitamina C	Acido ascorbico
0.12 mg	Vitamina B1	Tiamina
0.52 mg	Vitamina B2	Riboflavina
5.82 mg	Vitamina B2 complex	Acido nicotinico
2.38 mg	Vitamina B3	Acido pantotenico
0.018 mg	Vitamina H	Biotin

CONTENUTO DEI VARI TIPI DI FUNGHI ED ALTRI PRODOTTI PESATI FRESCHI IN PERCENTUALE

	Acqua	Proteine	Grassi	Carboidrati	Minerali	Calorie per 100 g
Funghi coltivati	92	3.5	0.3	4.5	1.0	25
Boleti	88	5.4	0.4	5.2	1.0	34
Cantarelli	91	2.6	0.8	3.5	0.7	23
Spinaci	93	2.2	0.3	1.0	1.9	15
Asparagi	95	1.8	0.1	2.7	0.6	20
Patate	75	2.0	0.1	21.0	1.1	85
Latte	87	3.5	3.7	4.8	0.7	62
Carne Manzo	68	18.0	13.0	0.5	0.5	189

