



Home . Identikit della Bresaola della Valtellina igp gusto e leggerezza che hanno sedotto gli italiani

Identikit della Bresaola della Valtellina igp gusto e leggerezza che hanno sedotto gli italiani

ADNKRONOS

Mi piace

Condividi

0

Tweet

Condividi



Publicato il: 10/04/2017 15:46

Tante proteine, pochi grassi, un gusto unico. In questo “tweet” la sintesi dei plus nutrizionali della Bresaola della Valtellina. Scopriamoli meglio. La bresaola della Valtellina è in assoluto il salume più povero di grassi. La sua alta digeribilità lo rende un alimento ideale per chi ama la leggerezza senza rinunciare al gusto. Una porzione da 50 grammi (consigliata) apporta infatti mediamente 76 chilocalorie e solo 1,3 grammi di lipidi.

È ricca di proteine nobili (33% contro il 24% del tacchino e il 19% del prosciutto cotto) di alto valore biologico (amminoacidi essenziali) e vitamine (B1, B6 e soprattutto B12, tanto che una porzione da 50 grammi è in grado di coprirne il 15% dei fabbisogni della popolazione adulta). Ma anche Saliminerali preziosi per la salute complessiva

dell'organismo, soprattutto ferro, zinco, fosforo e potassio, “amico dei muscoli” per eccellenza.

Sono invece assenti i carboidrati, il calcio e la vitamina D, integrabili associando alla bresaola del pane, delle scaglie di grana e qualche goccia di succo di limone. Non tutti sanno che questo salume “di casa” nell'alimentazione degli sportivi e di chi si mette a dieta, è adatto anche ai più piccoli. Per i bambini in età scolare tra i 7 e 10 anni, è una buona fonte anche di zinco e ferro”, mentre tra i bambini delle scuole di infanzia, il consiglio dell'esperto è di somministrare la Bresaola sempre tagliata a pezzettini, per facilitarne la masticazione, ma non di eliminarla. I

VALORI NUTRIZIONALI DELLA BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP(dati per 100 g di prodotto)Parte edibile (%):
 100 Acqua (g): 59,3 Proteine (g): 33,1 Lipidi (g): 2,0 Acidi grassi saturi totali (g): 0,72 monoinsaturi totali (g): 0,69 polisaturi totali (g): 0,40 Colesterolo (mg): 63 Carboidrati (g): 0,4 Energia (kcal): 151 Energia (kj): 634 Vitamine: Tiamina (mg): 0,41 Riboflavina (mg): 0,13 Niacina (mg): 2,74 B6 (mg): 0,52 B12 (µg): 0,77 Vitamina E (mg): 0,14 Minerali: Calcio (mg): 6 Fosforo (mg): 269 Magnesio (mg): 26 Potassio (mg): 630 Sodio (mg): 1600 Ferro (mg): 2,6 Zinco (mg): 4,5 Rame (mg): 0,07 Manganese (mg): 0,02 Selenio (µg):

Mi piace

Condividi

0

Tweet

Condividi

TAG: Bresaola, Valtellina, Igp, valori nutrizionali