

Note alimento: informazioni aggiuntive per una migliore identificazione dell'alimento.

Codice alimento: Identificativo numerico dell'alimento.

Nome dell'alimento: può contenere in corsivo il nome scientifico.

Versione del database: la mela rossa indica la prima edizione 1998 (Salvini et al., 1998), la mela verde l'aggiornamento 2008, la mela blu l'aggiornamento 2015, la mela viola l'aggiornamento 2022.

8831 ORZO, PERLATO, cotto



Note Alimento: Informazioni: cottura in acqua senza aggiunta di sale
Categoria merceologica: 8001 - cereali in chicchi e preparazioni

Componenti Alimentari

COMPONENTI PRINCIPALI

	Valore per 100 g	Fonte	Codice	Classe	Note
Parte edibile, %	100	FE	000095		
Energia, Ric con fibra, kJ	503	86			
Energia, Ric con fibra, kcal	118	86			
Proteine totali, g	2,6	FE	000095		
Proteine animali, g	0,0	LZ			
Proteine vegetali, g	2,6	FE	000095		
Lipidi totali, g	0,6	FE	000095		
Lipidi animali, g	0,0	LZ			
Lipidi vegetali, g	0,6	FE	000095		
Colesterolo, mg	0	LZ			
Carboidrati disponibili (MSE), g	26,4	FE	000095		
Amido (MSE), g	25,2	86			
Carboidrati solubili (MSE), g	1,2	FE	000095		
Fibra alimentare totale, g	1,8	FE	000095		
Alcol, g	0,0	LZ			
Acqua, g	72,7	FE	000095		
MINERALI ed ELEMENTI IN TRACCIA					
Ferro, mg	0,9	FE	000095		
Calcio, mg	16	FE	000095		
Sodio, mg	2	FE	000095		
Potassio, mg	67	FE	000095		
Fosforo, mg	93	FE	000095		
Zinco, mg	0,82	FE	000095		
Magnesio, mg	34	FE	000095		
Rame, mg	0,16	FE	000095		
Selenio, ug	tr	ER	11-003	2	
Cloro, mg	41	ER	11-003	2	
Iodio, ug	1	FH	9322	2	
Manganese, mg	0,60	FE	000095		
Zinco, mg	37	EM	E3		
VITAMINE IDROSOLUBILI					
Vitamina B1, Tiamina, mg	0,02	ER	11-003		
Vitamina B2, Riboflavina, mg	0,01	ER	11-003		
Vitamina C, mg	0	FE	000095		
Niacina, mg	0,50	ER	11-003		

Categoria merceologica: identificativo (codice e nome) del gruppo merceologico di appartenenza.

Componenti alimentari sono suddivisi in 7 raggruppamenti componenti principali, minerali ed elementi in traccia, vitamine idrosolubili, vitamine liposolubili, acidi grassi, aminoacidi, zuccheri. Compiono solo i componenti per i quali è disponibile un valore.

Unità di misura: adottata per ciascun componente.

I valori dei componenti sono riferiti a 100 g di parte edibile o 100 mL per le bevande alcoliche. Inoltre, inserendo manualmente la quantità desiderata (porzione), oppure selezionando la porzione standard, è possibile visualizzare i valori dei componenti ad essa riferita.

Valore del componente: nel caso di quantità minime, non rilevabili dai metodi analitici utilizzati, o di quantità inferiori al limite di cifre decimali previsto, è indicato come presente in tracce "tr". Se il valore è mancante il componente non compare nella scheda.

Fonte: posizionandosi con il cursore su questo codice viene visualizzata la referenza bibliografica completa.

Codice: riporta il codice identificativo dell'alimento nella fonte bibliografica utilizzata.

4B In tabella espresso come polisaccaride 22.9g

Classe: indica la modalità di stima adottata per trattare i dati provenienti da un'altra fonte bibliografica o da un altro alimento. Posizionandosi con il cursore viene visualizzata la spiegazione. Non è presente nella versione BDA98.

"Barley, pearl, boiled" WATER 69.6g, PROT 2.7g, FAT SUGAR tr, STARCH 27.6g
 "Barley, pearl, boiled" WATER 69.6g, PROT 2.7g, FAT SUGAR tr, STARCH 27.6g
 "Pearled barley, boiled/cooked in water, unsalted" WATER FAT 0.4g, CHO 24.4g, SUGAR 0.3g

Note: riportano il nome dell'alimento da cui provengono i dati e, ove necessario, la composizione principale (in genere macronutrienti); il valore del componente in origine, quando ricalcolato; eventuali commenti relativi alle stime e/o ai calcoli effettuati. Attenzione: nella versione BDA98 sono state utilizzate delle abbreviazioni, in parte sostituite nelle versioni successive dal codice Classe.