



KIWI

Proprietà benefiche

Sull'organismo ha un'azione rinfrescante, dissetante e diuretica. Inoltre è uno fra i 10 alimenti che contengono più vitamina C, vitamina essenziale per la corretta funzionalità del sistema immunitario e potente antiossidante che aiuta a ridurre lo stress ossidativo e l'invecchiamento.

www.wellme.it/dieta-e-alimentazione/nutrirsi-sano/6041-alimenti-vitamina-cl

Grazie al suo alto contenuto in potassio e basso contenuto in sodio. Lo rendono adeguato all'alimentazione degli sportivi. Il kiwi possiede un buon contenuto di fibre che sono fondamentali per combattere la stipsi

Guida all'acquisto

Il frutto deve presentarsi con la buccia integra senza segni particolari, con una forma regolare e non deve essere né troppo maturo né troppo morbido, per poter essere consumato in assoluta tranquillità.

Come conservare

I kiwi vengono solitamente venduti acerbi, per una migliore conservazione, per cui vanno fatti maturare dopo l'acquisto, attendendo qualche giorno prima di consumarli. Il kiwi si conserva per un massimo di giorni 5 a temperatura ambiente, può essere conservato più a lungo se tenuto in frigo dentro una busta di plastica che ne riduce l'umidità.

*Tratto da: <http://www.alimentipedia.it/kiwi.html>
Copyright © Alimentipedia.it*

Oltre al verde esistono kiwi gialli e addirittura con la polpa rossa.



Valori nutrizionali medi

Composizione chimica e valore energetico per 100g di parte edibile.

Parte edibile (%):	87
Acqua (g):	84.6
Proteine (g):	1.2
Lipidi (g):	0.6
Carboidrati disponibili (g):	9
Amido (g):	tracce
Zuccheri solubili (g):	9
Fibra totale (g):	2.2
Fibra solubile (g):	0.78
Fibra insolubile (g):	1.43
Energia (kcal):	44
Energia (kJ):	184
Sodio (mg):	5
Potassio (mg):	400
Ferro (mg):	0.5
Calcio (mg):	25
Fosforo (mg):	70
Tiamina (mg):	0.02
Riboflavina (mg):	0.05
Niacina (mg):	0.4
Vitamina C (mg):	85

Fonte: TABELLE "Composizione degli Alimenti" - Aggiornamento 2010
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Roma - Italia

Valore energetico

100 gr contengono 44 Kcal

Stagionalità

G F M A M G L A S O N D

