



# LATTUGA

---

## **Proprietà benefiche**

È composta per il 95% di acqua, quindi è molto rinfrescante. È un ottimo rimineralizzante, per il suo contenuto di fosforo, calcio, potassio e ferro e betacarotene, precursore della vitamina A.

Per chi è sovrappeso o ha bisogno di dimagrire un bel piatto di lattuga prima dei pasti rende sazi assumendo poche calorie.

È indicata per chi soffre di ritenzione idrica.

## **Guida all'acquisto**

Al momento dell'acquisto è bene scegliere cespi sodi e compatti, e con una minima quantità di foglie sciupate o avvizzite o bucate da insetti. La lattuga di buona qualità deve avere cappuccio ben sodo e chiuso, foglie sane e tenere, colori vivaci.

## **Come conservare**

Una volta portata a casa è bene non lasciare l'insalata negli involucri di plastica, poiché marcirebbe in poco tempo, ma va sistemata in un contenitore coperto con un panno inumidito e posta in un cassetto del frigorifero dove possa circolare l'aria. La lattuga si conserva al massimo per 3-4 giorni

**Nel linguaggio comune la lattuga viene spesso indicata con il nome generico del piatto che la contiene, "insalata".**



## Valori nutrizionali medi

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

Parte edibile (%):	80
Acqua (g):	94.3
Proteine (g):	1.8
Lipidi (g):	0.4
Carboidrati disponibili (g):	2.2
Zuccheri solubili (g):	2.2
Fibra totale (g):	1.5
Fibra solubile (g):	0.13
Fibra insolubile (g):	1.33
Energia (kcal):	19
Energia (kJ):	80
Sodio (mg):	9
Potassio (mg):	240
Ferro (mg):	0.8
Calcio (mg):	45
Fosforo (mg):	31
Tiamina (mg):	0.05
Riboflavina (mg):	0.18
Niacina (mg):	0.7
Vitamina A retinolo eq. (µg):	229
Vitamina C (mg):	6

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

## Valore energetico

100 gr contengono 19 Kcal

## Stagionalità



La produzione delle diverse specie di lattuga non ha interruzioni nel corso dell'anno: alcune sono tipicamente primaverili-estive (lattuga cappuccio, lattuga romana, lollo, trocadero), altre ancora sono estive-autunnali (lattuga a costa lunga, iceberg)