



Proprietà benefiche

Ricca di sali minerali. La mela è ricca di potassio ed è povera di sodio. Contiene rame, un oligoelemento che contribuisce alla costituzione del ·

Da un senso di sazietà. La fibra, che è un componente non digeribile ma svolge una serie di azioni benefiche per l'organismo. In particolare fornisce materiale nutritivo e facilita il transito intestinale.

La fibra solubile contenuta come la pectina, con la sua azione contribuisce al controllo del livello di glucosio nel sangue.

Guida all'acquisto

Al tatto devono risultare sode e non presentare incavi e ammaccature.

Come conservare

In frigorifero le mele si conservano a lungo, anche 6 settimane.

Ottima per la salute, è il primo alimento adatto all'alimentazione del neonato dopo il latte materno.



Valori nutrizionali medi

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

Parte edibile (%):	79
Acqua (g):	82.5
Proteine (g):	0.3
Lipidi (g):	0.1
Carboidrati disponibili (g):	13.7
Amido (g):	tracce
Zuccheri solubili (g):	13.7
Fibra totale (g):	2
Fibra solubile (g):	0.55
Fibra insolubile (g):	1.44
Energia (kcal):	53
Energia (kJ):	224
Sodio (mg):	2
Potassio (mg):	125
Ferro (mg):	0.3
Calcio (mg):	7
Fosforo (mg):	12
Tiamina (mg):	0.02
Riboflavina (mg):	0.02
Niacina (mg):	0.3
Vitamina A retinolo eq. (µg):	8
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 53 Kcal

Stagionalità



La mela la si trova tutto l'anno poiché vengono fatte maturare lentamente in atmosfera controllata. La sua naturale maturazione varia da fine agosto a metà ottobre.