



PERA

Proprietà benefiche

Le proprietà benefiche della pera sono diverse. Innanzi tutto essa costituisce un frutto facilmente digeribile e, quindi, è indicato nell'alimentazione sia dei bambini che degli anziani perché contiene zuccheri semplici

ha un alto contenuto di fibra e può essere utile a regolarizzare l'intestino,

Per gli sportivi in particolare, la pera viene consigliata come rimineralizzante. grazie all'elevato contenuto di potassio.

Guida all'acquisto

Le pere si raccolgono quando non sono ancora del tutto mature. Scegliete pere dalla consistenza soda.

Come conservare

Ponete le pere nella parte più fredda del frigorifero, nel ripiano al fondo, per una conservazione più lunga.

Esistono molte varietà di pera, dalle caratteristiche organolettiche diverse in grado di soddisfare molteplici gusti.



Valori nutrizionali medi

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

Parte edibile (%):	84
Acqua (g):	87.4
Proteine (g):	0.3
Lipidi (g):	0.1
Carboidrati disponibili (g):	8.8
Zuccheri solubili (g):	8.8
Fibra totale (g):	3.8
Fibra solubile (g):	1.29
Fibra insolubile (g):	2.56
Energia (kcal):	35
Energia (kJ):	147
Sodio (mg):	2
Potassio (mg):	127
Ferro (mg):	0.3
Calcio (mg):	11
Fosforo (mg):	15
Magnesio (mg):	7
Zinco (mg):	0.05
Rame (mg):	0.05
Tiamina (mg):	0.01
Riboflavina (mg):	0.03
Niacina (mg):	0.1
Vitamina A retinolo eq. (µg):	tracce
Vitamina C (mg):	4

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

Valore energetico

100 gr contengono 35 Kcal

Stagionalità

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

