

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100 g

SALUMI ITALIANI	Acqua	Proteine	Lipidi	Colesterolo	Carboidrati	Energia		NaCl
	g	g	g	mg	g	kcal	kJ	g
Bresaola della Valtellina IGP	59,3	33,1	2,0	63,0	0,4	151	634	4,0
Ciccioli	2,5	45,2	50,6	90,0	0,0	636	2662	1,6
Coppa	34,7	28,9	31,6	127,0	0,0	401	1676	4,9
Coppa Piacentina DOP	29,1	28,6	36,4	114,2	1,2	447	1870	4,3
Cotechino Modena IGP, cotto ¹	54,4	23,6	16,3	86,0	3,2	253	1058	2,2
Mortadella Bologna IGP	56,9	15,7	25,0	72,0	0,0	288	1206	2,4
Pancetta arrotolata	30,0	15,1	52,2	68,8	0,0	530	2217	3,0
Pancetta Piacentina DOP	29,3	14,5	51,1	87,9	0,89	521	2180	3,5
Prosciutto cotto	72,2	15,7	7,6	48,6	1,7	138	576	2,1
Prosciutto cotto, sgrassato ²	74,7	17,0	3,5	42,0	1,9	107	446	2,1
Prosciutto cotto scelto	70,0	17,5	9,2	57,1	0,6	155	649	1,9
Prosciutto cotto scelto, sgrassato ²	73,3	19,4	4,0	49,0	0,5	115	483	2,0
Prosciutto cotto, alta qualità	66,8	18,0	11,9	50,3	0,8	182	761	1,9
Prosciutto cotto, alta qualità, sgrassato ²	71,8	19,5	5,0	59,0	0,9	127	531	2,0
Prosciutto crudo nazionale	50,5	27,8	13,7	75,0	0,1	235	985	6,0
Prosciutto crudo nazionale sgrassato ²	56,1	30,5	5,1	87,0	0,3	169	707	6,9
Prosciutto di Modena DOP	45,6	25,6	22,9	62,0	0,1	309	1293	5,1
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato ²	53,8	30,2	8,9	75,0	0,1	201	842	6,0
Prosciutto di San Daniele DOP	50,2	25,7	18,6	83,0	0,2	271	1135	4,5
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato ²	58,0	29,0	6,5	91,0	0,4	176	737	5,1
Prosciutto Toscano DOP	43,5	25,2	22,8	99,0	0,3	307	1284	4,7
Prosciutto Toscano DOP, sgrassato	51,0	31,8	8,8	95,0	0,4	206	862	5,5
Salame Brianza DOP	32,8	31,1	32,8	106	0,90	423	1780	3,7
Salame Milano	37,7	25,4	31,0	104,0	1,1	384	1608	3,9
Salame Napoli	37,3	27,4	29,7	91,0	0,2	378	1580	4,1
Salame Piacentino DOP	35,5	31,9	29,8	104	0,92	398	1665	4,0
Salame ungherese	34,6	23,6	35,7	92,0	1,1	420	1756	4,0
Salame di Varzi DOP	34,2	31,0	31,0	100	0,98	412	1724	3,7
Salamini Italiani alla Cacciatora DOP	33,1	28,4	32,7	94,0	0,7	411	1720	4,2
Speck Alto Adige IGP	43,6	30,7	19,1	90,6	1,2	300	1254	4,1
Strutto	0,0	0,0	100,0	108,0	0,0	900	3766	0,1
Wurstel di puro suino	61,7	13,2	21,1	81,0	1,9	250	1046	2,2
Wurstel di puro suino, cotto ³	60,3	14,6	22,2	84,0	0,3	259	1083	2,3
Zampone Modena IGP, cotto ¹	54,1	23,7	17,4	106,0	2,6	262	1094	1,7

¹Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

²Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile

³Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale

In grassetto sono evidenziati i prodotti oggetto dell'aggiornamento del lavoro di analisi del 2017. Tutti gli altri valori si riferiscono allo studio delle tabelle nutrizionali del 2011.

SALI MINERALI: MICROELEMENTI PER 100 g

SALUMI ITALIANI	Ferro	Zinco	Rame	Magnesio	Selenio
	mg	mg	mg	mg	µg
Bresaola della Valtellina IGP	2,63	4,51	0,07	0,02	7
Ciccioli	1,15	1,44	0,12	0,03	32
Coppa	1,33	3,70	0,10	0,03	12
Coppa Piacentina DOP	1,84	4,53	0,12	0,05	40
Cotechino Modena IGP, cotto ¹	1,44	1,63	tr	0,01	12
Mortadella Bologna IGP	1,03	1,57	tr	0,01	20
Pancetta arrotolata	0,35	1,28	0,05	0,01	11
Pancetta Piacentina DOP	0,51	1,68	0,05	0,01	10
Prosciutto cotto	0,49	1,10	0,08	0,01	10
Prosciutto cotto, sgrassato ²	0,52	1,15	0,08	0,01	10
Prosciutto cotto scelto	0,57	1,28	0,07	0,01	11
Prosciutto cotto scelto, sgrassato ²	0,60	1,35	0,08	0,01	12
Prosciutto cotto, alta qualità	0,67	1,45	0,09	0,01	11
Prosciutto cotto, alta qualità, sgrassato ²	0,72	1,57	0,10	0,01	12
Prosciutto crudo nazionale	0,83	2,08	0,05	0,01	15
Prosciutto crudo nazionale sgrassato ²	0,91	2,29	0,05	0,01	16
Prosciutto di Modena DOP	1,05	2,72	0,06	0,01	17
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato ²	1,24	3,22	0,07	0,02	20
Prosciutto di San Daniele DOP	0,92	2,38	0,04	0,01	14
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato ²	1,06	2,73	0,05	0,01	13
Prosciutto Toscano DOP	1,05	2,79	0,08	0,02	20
Prosciutto Toscano DOP, sgrassato	1,21	3,19	0,09	0,02	30
Salame Brianza DOP	1,49	3,56	0,10	0,06	20
Salame Milano	1,20	3,04	0,13	0,02	18
Salame Napoli	0,88	2,47	0,11	0,04	17
Salame Piacentino DOP	1,18	3,94	0,10	0,16	30
Salame ungherese	1,08	2,72	0,12	0,02	16
Salame di Varzi DOP	1,34	3,79	0,09	0,07	30
Salamini Italiani alla Cacciatora DOP	1,02	2,54	tr	0,01	14
Speck Alto Adige IGP	1,42	2,46	0,07	0,04	15
Strutto	tr	0,08	0,02	0,00	tr
Wurstel di puro suino	1,00	1,15	0,06	0,01	10
Wurstel di puro suino, cotto ³	0,86	0,92	0,04	0,01	7
Zampone Modena IGP, cotto ¹	1,28	1,50	tr	0,01	12

¹Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

²Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile

³Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale

In grassetto sono evidenziati i prodotti oggetto dell'aggiornamento del lavoro di analisi del 2017. Tutti gli altri valori si riferiscono allo studio delle tabelle nutrizionali del 2011.

SALI MINERALI: MACROELEMENTI PER 100 g

SALUMI ITALIANI	Potassio	Magnesio	Calcio	Fosforo
	mg	mg	mg	mg
Bresaola della Valtellina IGP	630	26	6	269
Ciccioli	425	16	12	164
Coppa	685	27	7	231
Coppa Piacentina DOP	552	36	24	282
Cotechino Modena IGP, cotto ¹	220	9	14	91
Mortadella Bologna IGP	314	13	8	119
Pancetta arrotolata	369	12	3	118
Pancetta Piacentina DOP	244	14	7	118
Prosciutto cotto	311	12	6	126
Prosciutto cotto, sgrassato ²	325	13	7	132
Prosciutto cotto scelto	321	13	5	136
Prosciutto cotto scelto, sgrassato ²	339	14	5	143
Prosciutto cotto, alta qualità	316	13	5	142
Prosciutto cotto, alta qualità, sgrassato ²	341	14	5	153
Prosciutto crudo nazionale	621	22	10	196
Prosciutto crudo nazionale sgrassato ²	683	24	11	216
Prosciutto di Modena DOP	612	24	10	206
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato ²	723	28	12	244
Prosciutto di San Daniele DOP	581	20	9	184
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato ²	667	23	10	211
Prosciutto Toscano DOP	475	29	15	231
Prosciutto Toscano DOP, sgrassato	536	32	17	260
Salame Brianza DOP	499	29	10	253
Salame Milano	657	21	19	204
Salame Napoli	667	22	12	208
Salame Piacentino DOP	522	33	15	264
Salame ungherese	637	17	26	186
Salame di Varzi DOP	510	33	10	266
Salamini Italiani alla Cacciatora DOP	694	21	8	204
Speck Alto Adige IGP	658	27	8	272
Strutto	tr	tr	tr	tr
Wurstel di puro suino	260	10	21	107
Wurstel di puro suino, cotto ³	223	9	17	77
Zampone Modena IGP, cotto ¹	132	7	12	68

¹Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

²Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile

³Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale

In grassetto sono evidenziati i prodotti oggetto dell'aggiornamento del lavoro di analisi del 2017. Tutti gli altri valori si riferiscono allo studio delle tabelle nutrizionali del 2011.

VITAMINE PER 100 g

SALUMI ITALIANI	Tiamina (Vit. B1)	Riboflavina (Vit. B2)	Niacina (Vit. B3)	Vit. B6	Vit. B12	Vit. E
	mg	mg	mg	mg	µg	mg
Bresaola della Valtellina IGP	0,41	0,13	2,74	0,52	0,77	0,14
Ciccioli	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16
Coppa	0,61	0,18	6,02	0,14	0,68	0,16
Coppa Piacentina DOP	0,53	0,20	7,33	0,14	0,63	0,23
Cotechino Modena IGP, cotto ¹	0,09	0,09	2,68	0,06	0,52	0,28
Mortadella Bologna IGP	0,24	0,12	4,19	0,27	0,28	0,07
Pancetta arrotolata	0,36	0,06	2,85	0,06	0,51	0,23
Pancetta Piacentina DOP	0,21	0,06	1,84	0,07	0,25	0,31
Prosciutto cotto	0,67	0,12	4,40	0,37	0,09	0,09
Prosciutto cotto, sgrassato ²	0,70	0,13	4,60	0,39	0,09	0,18
Prosciutto cotto scelto	0,54	0,13	4,70	0,43	0,13	0,13
Prosciutto cotto scelto, sgrassato ²	0,57	0,14	4,97	0,45	0,13	0,19
Prosciutto cotto, alta qualità	0,69	0,14	4,70	0,44	0,13	0,13
Prosciutto cotto, alta qualità, sgrassato ²	0,74	0,15	5,07	0,47	0,14	0,16
Prosciutto crudo nazionale	0,58	0,19	5,45	1,00	0,38	0,24
Prosciutto crudo nazionale sgrassato ²	0,64	0,21	5,99	1,10	0,42	0,21
Prosciutto di Modena DOP	0,59	0,20	5,57	1,00	0,33	0,11
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato ²	0,70	0,24	6,58	1,18	0,39	0,16
Prosciutto di San Daniele DOP	0,68	0,20	5,13	1,04	0,47	0,13
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato ²	0,78	0,23	5,89	1,19	0,54	0,15
Prosciutto Toscano DOP	0,61	0,19	5,78	0,92	0,59	0,18
Prosciutto Toscano DOP, sgrassato	0,72	0,21	6,63	1,10	0,68	0,14
Salame Brianza DOP	0,45	0,15	5,80	0,11	0,55	0,08
Salame Milano	0,53	0,17	4,97	0,16	0,56	0,08
Salame Napoli	0,51	0,14	5,22	0,14	0,44	0,11
Salame Piacentino DOP	0,41	0,19	6,11	0,11	0,52	0,09
Salame ungherese	0,46	0,17	3,80	0,13	0,52	0,09
Salame di Varzi DOP	0,54	0,18	7,21	0,12	0,54	0,17
Salamini Italiani alla Cacciatora DOP	0,50	0,14	7,73	0,87	0,52	0,09
Speck Alto Adige IGP	0,41	0,16	4,10	0,47	0,33	0,11
Strutto	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66
Wurstel di puro suino	0,21	0,08	1,61	0,05		0,17
Wurstel di puro suino, cotto ³	0,24	0,05	1,82	0,06		0,17
Zampone Modena IGP, cotto ¹	0,06	0,08	2,58	0,03	0,46	0,25

¹Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

²Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile

³Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale

In grassetto sono evidenziati i prodotti oggetto dell'aggiornamento del lavoro di analisi del 2017. Tutti gli altri valori si riferiscono allo studio delle tabelle nutrizionali del 2011.

ACIDI GRASSI SATURI PER 100g

SALUMI ITALIANI	C4:0-C10:0	C12:0	C14:0	C15:0	C16:0	C17:0	C18:0	C20:0	Saturi Totali
Bresaola della Valtellina IGP	0,00	0,00	0,03		0,39	0,02	0,28	0,00	0,72
Ciccioli	0,05	0,05	0,75	0,03	11,17	0,13	5,85	0,08	18,10
Coppa	0,04	0,03	0,44	0,01	7,16	0,07	4,04	0,04	11,84
Coppa Piacentina DOP		0,04	0,46		7,00	0,08	4,11	0,05	11,74
Cotechino Modena IGP, cotto ¹	0,02	0,01	0,20	0,02	3,21	0,02	1,60	0,01	5,09
Mortadella Bologna IGP	0,02	0,03	0,39	0,02	5,01	0,09	2,68	0,02	8,26
Pancetta arrotolata	0,05	0,05	0,76	0,02	10,64	0,10	5,40	0,08	17,11
Pancetta Piacentina DOP		0,05	0,68		10,25	0,10	5,24	0,09	16,41
Prosciutto cotto	0,07	0,01	0,12		1,97	0,03	0,98	0,01	3,20
Prosciutto cotto, sgrassato ²	0,03	0,01	0,05		0,86	0,01	0,43	0,01	1,41
Prosciutto cotto scelto	0,08	0,02	0,16		2,43	0,04	1,25	0,01	3,99
Prosciutto cotto scelto, sgrassato ²	0,03	0,01	0,07		1,01	0,01	0,52	0,01	1,66
Prosciutto cotto, alta qualità	0,08	0,02	0,19		2,86	0,03	1,45	0,02	4,65
Prosciutto cotto, alta qualità, sgrassato ²	0,03	0,01	0,08		1,15	0,01	0,58	0,01	1,87
Prosciutto crudo nazionale	0,03	0,02	0,22		3,10	0,03	1,41	0,02	4,84
Prosciutto crudo nazionale sgrassato ²	0,01	0,01	0,08		1,10	0,01	0,50	0,01	1,72
Prosciutto di Modena DOP	0,05	0,03	0,37		5,10	0,05	2,29	0,03	7,92
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato ²	0,02	0,01	0,14		1,89	0,02	0,85	0,01	2,94
Prosciutto di San Daniele DOP	0,03	0,02	0,30		4,12	0,04	1,93	0,03	6,47
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato ²	0,01	0,01	0,10		1,38	0,01	0,64	0,01	2,16
Prosciutto Toscano DOP		0,04	0,35		4,56	0,05	1,93	0,04	6,97
Prosciutto Toscano DOP, sgrassato		0,01	0,11		1,75	0,02	0,87	0,01	2,77
Salame Brianza DOP		0,03	0,39		6,03	0,07	3,26	0,05	9,83
Salame Milano	0,04	0,04	0,48	0,02	6,95	0,08	3,35	0,05	10,99
Salame Napoli	0,04	0,04	0,45	0,02	6,71	0,08	3,30	0,04	10,67
Salame Piacentino DOP		0,03	0,41		6,13	0,06	3,21	0,05	9,9
Salame ungherese	0,04	0,04	0,55	0,02	7,68	0,09	3,70	0,05	12,19
Salame di Varzi DOP		0,03	0,41		6,30	0,07	3,13	0,05	9,99
Salamini Italiani alla Cacciatora DOP	0,03	0,04	0,31	0,05	6,72	0,08	3,66	0,04	10,93
Speck Alto Adige IGP	0,03	0,06	0,37	4,07	0,06	2,00	0,02	0,00	6,62
Strutto	0,11	0,11	1,46		0,03	22,21	0,25	12,25	36,53
Wurstel di puro suino	0,02	0,02	0,31	0,01	4,83	0,06	2,54	0,03	7,83
Wurstel di puro suino, cotto ³	0,02	0,03	0,29	0,01	4,47	0,06	2,50	0,03	7,42
Zampone Modena IGP, cotto ¹	0,02	0,02	0,23	0,02	3,43	0,04	1,69	0,01	5,45

¹Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

²Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile

³Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale

In grassetto sono evidenziati i prodotti oggetto dell'aggiornamento del lavoro di analisi del 2017. Tutti gli altri valori si riferiscono allo studio delle tabelle nutrizionali del 2011.

ACIDI GRASSI MONOINSATURI PER 100 g

SALUMI ITALIANI	C16:1	C17:1	C18:1	C20:1	Monosaturi totali
Bresaola della Valtellina IGP	0,05	0,02	0,61	0,00	0,69
Ciccioli	1,42	0,15	22,10	0,39	24,07
Coppa	0,84	0,07	13,40	0,24	14,55
Coppa Piacentina DOP	0,97	0,09	15,72	0,29	17,07
Cotechino Modena IGP, cotto ¹	0,50	0,05	7,48	0,12	8,15
Mortadella Bologna IGP	0,70	0,09	11,05	0,23	12,06
Pancetta arrotolata	1,47	0,14	23,57	0,46	25,65
Pancetta Piacentina DOP	1,48	0,13	23,40	0,47	25,48
Prosciutto cotto	0,22	0,03	3,21	0,05	3,52
Prosciutto cotto, sgrassato ²	0,10	0,01	1,41	0,02	1,55
Prosciutto cotto scelto	0,27	0,03	3,84	0,06	4,21
Prosciutto cotto scelto, sgrassato ²	0,11	0,01	1,59	0,03	1,75
Prosciutto cotto, alta qualità	0,32	0,03	5,00	0,08	5,43
Prosciutto cotto, alta qualità, sgrassato ²	0,13	0,01	2,01	0,03	2,18
Prosciutto crudo nazionale	0,39	0,04	5,81	0,11	6,35
Prosciutto crudo nazionale sgrassato ²	0,14	0,01	2,06	0,04	2,26
Prosciutto di Modena DOP	0,66	0,06	9,83	0,21	10,77
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato ²	0,25	0,02	3,65	0,08	4,00
Prosciutto di San Daniele DOP	0,51	0,04	7,86	0,16	8,58
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato ²	0,17	0,01	2,62	0,05	2,86
Prosciutto Toscano DOP	0,68	0,06	10,10	0,24	11,08
Prosciutto Toscano DOP, sgrassato	0,24	0,02	3,40	0,06	3,72
Salame Brianza DOP	0,86	0,09	14,73	0,30	15,98
Salame Milano	0,94	0,10	13,94	0,26	15,24
Salame Napoli	0,88	0,09	13,49	0,25	14,71
Salame Piacentino DOP	0,85	0,07	13,11	0,28	14,31
Salame ungherese	1,03	0,11	16,02	0,30	17,46
Salame di Varzi DOP	0,86	0,08	13,69	0,27	14,9
Salamini Italiani alla Cacciatora DOP	0,92	0,11	14,34	0,27	15,64
Speck Alto Adige IGP	0,54	0,07	7,60	0,14	8,36
Strutto	2,60	0,26	42,32	0,78	45,96
Wurstel di puro suino	0,63	0,07	9,36	0,17	10,22
Wurstel di puro suino, cotto ³	0,57	0,07	8,75	0,16	9,56
Zampone Modena IGP, cotto ¹	0,56	0,04	8,08	0,11	8,78

¹Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

²Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile

³Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale

In grassetto sono evidenziati i prodotti oggetto dell'aggiornamento del lavoro di analisi del 2017.

Tutti gli altri valori si riferiscono allo studio delle tabelle nutrizionali del 2011.

ACIDI GRASSI POLINSATURI PER 100 g

SALUMI ITALIANI	C18:2	C18:3	C20:2	C20:3	C20:4	C20:5	Polinsaturi totali
Bresaola della Valtellina IGP	0,21	0,05			0,09	0,04	0,40
Ciccioli	5,39	0,24	0,22	0,05	0,18		6,08
Coppa	3,31	0,14	0,13	0,03	0,14		3,75
Coppa Piacentina DOP	4,99	0,21	0,22		0,44		5,86
Cotechino Modena IGP, cotto ¹	1,98	0,09	0,06	0,01	0,13		2,27
Mortadella Bologna IGP	3,06	0,16	0,14	0,00	0,11		3,47
Pancetta arrotolata	6,16	0,28	0,29	0,06	0,17		6,96
Pancetta Piacentina DOP	6,01	0,26	0,28		0,22		6,77
Prosciutto cotto	0,44	0,03			0,01	0,01	0,49
Prosciutto cotto, sgrassato ²	0,19	0,01			0,00	0,00	0,20
Prosciutto cotto scelto	0,48	0,04			0,01	0,01	0,54
Prosciutto cotto scelto, sgrassato ²	0,20	0,02			0,00	0,00	0,22
Prosciutto cotto, alta qualità	1,09	0,07			0,06	0,02	1,24
Prosciutto cotto, alta qualità, sgrassato ²	0,44	0,03			0,02	0,01	0,50
Prosciutto crudo nazionale	1,60	0,12			0,14	0,01	1,88
Prosciutto crudo nazionale sgrassato ²	0,57	0,04			0,05	0,00	0,66
Prosciutto di Modena DOP	2,78	0,14			0,20	0,02	3,15
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato ²	1,03	0,05			0,07	0,01	1,16
Prosciutto di San Daniele DOP	2,36	0,11			0,19	0,01	2,68
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato ²	0,79	0,04			0,06	0,00	0,89
Prosciutto Toscano DOP	3,05	0,15	0,16		0,29		3,65
Prosciutto Toscano DOP, sgrassato	1,43	0,05	0,06		0,29		1,83
Salame Brianza DOP	4,64	0,19	0,20		0,41		5,44
Salame Milano	2,98	0,10	0,14	0,02	0,05		3,29
Salame Napoli	3,67	0,17	0,15	0,03	0,12		4,14
Salame Piacentino DOP	3,48	0,16	0,18		0,28		4,10
Salame ungherese	3,90	0,16	0,15	0,02	0,09		4,23
Salame di Varzi DOP	3,94	0,15	0,18		0,34		4,61
Salamini Italiani alla Cacciatora DOP	3,93	0,18	0,16	0,01	0,16		4,44
Speck Alto Adige IGP	2,74	0,23			0,26	0,02	3,26
Strutto	11,48	0,60	0,45	0,07	0,17		12,32
Wurstel di puro suino	2,66	0,15	0,10	0,02	0,11		3,04
Wurstel di puro suino, cotto ³	2,70	0,17	0,10	0,03	0,16		3,16
Zampone Modena IGP, cotto ¹	2,09	0,10	0,04	0,02	0,15		2,40

¹Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

²Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile

³Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale

In grassetto sono evidenziati i prodotti oggetto dell'aggiornamento del lavoro di analisi del 2017. Tutti gli altri valori si riferiscono allo studio delle tabelle nutrizionali del 2011.

RIPARTIZIONE TRA GRASSI SATURI E INSATURI

SALUMI ITALIANI	Grassi saturi	Grassi insaturi
Bresaola della Valtellina IGP	37%	63%
Coppa	37%	63%
Coppa Piacentina DOP	34%	66%
Cotechino Modena IGP, cotto ¹	31%	69%
Mortadella Bologna IGP	33%	67%
Pancetta arrotolata	33%	67%
Pancetta Piacentina DOP	34%	66%
Prosciutto cotto	39-44%	56-61%
Prosciutto cotto, sgrassato ²	37-42%	58-63%
Prosciutto crudo nazionale	35%	65%
Prosciutto crudo nazionale sgrassato ²	34%	66%
Prosciutto di Modena DOP	35%	65%
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato ²	33%	67%
Prosciutto di San Daniele DOP	35%	65%
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato ²	33%	67%
Prosciutto Toscano DOP	32%	68%
Salame Brianza DOP	32%	68%
Salame Milano	35%	65%
Salame Napoli	36%	64%
Salame Piacentino DOP	35%	65%
Salame ungherese	30%	70%
Salame di Varzi DOP	34%	66%
Salamini Italiani alla Cacciatora DOP	33%	67%
Speck Alto Adige IGP	35%	65%
Wurstel di puro suino	37%	63%
Zampone Modena IGP, cotto ¹	31%	69%

¹Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

²Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile

In grassetto sono evidenziati i prodotti oggetto dell'aggiornamento del lavoro di analisi del 2017.
Tutti gli altri valori si riferiscono allo studio delle tabelle nutrizionali del 2011.

NITRITI E NITRATI

SALUMI ITALIANI	Nitriti	Nitrati
	ppm	ppm
Bresaola della Valtellina IGP	2,4	30,2
Ciccioli	ass	18,0
Coppa	ass	11,0
Coppa Piacentina DOP	ass	57,1
Cotechino Modena IGP, cotto ¹	ass	5,0
Mortadella Bologna IGP	ass	11,0
Pancetta arrotolata	ass	21,0
Pancetta Piacentina DOP	ass	59,4
Prosciutto cotto	8,1	14,4
Prosciutto cotto, sgrassato	8,0	15,0
Prosciutto cotto scelto	4,6	5,5
Prosciutto cotto scelto, sgrassato ²	5,0	6,0
Prosciutto cotto, alta qualità	4,7	13,6
Prosciutto cotto, alta qualità, sgrassato ²	5,0	15,0
Prosciutto crudo nazionale	ass	ass
Prosciutto crudo nazionale sgrassato ²	ass	ass
Prosciutto di Modena DOP	ass	ass
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato ²	ass	ass
Prosciutto di San Daniele DOP	ass	ass
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato ²	ass	ass
Prosciutto Toscano DOP	ass	ass
Prosciutto Toscano DOP, sgrassato	ass	ass
Salame Brianza DOP	ass	20,6
Salame Milano	ass	14,0
Salame Napoli	ass	29,0
Salame Piacentino DOP	ass	18,0
Salame ungherese	ass	19,0
Salame di Varzi DOP	ass	5,7
Salamini Italiani alla Cacciatora DOP	ass	19,0
Speck Alto Adige IGP	1,2	23,3
Strutto	ass	ass
Wurstel di puro suino	ass	13,0
Wurstel di puro suino, cotto ³	2,0	17,0
Zampone Modena IGP, cotto ¹	ass	4,0

¹Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

²Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile

³Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale

In grassetto sono evidenziati i prodotti oggetto dell'aggiornamento del lavoro di analisi del 2017.

Tutti gli altri valori si riferiscono allo studio delle tabelle nutrizionali del 2011.

ACIDO LINOLEICO (LA) E ALFA-LINOLENICO (ALA)

SALUMI ITALIANI	LA (Omega-6)	ALA (Omega-3)
	% RI*	
Bresaola della Valtellina IGP	1,1%	2,1%
Coppa	16,8%	5,7%
Coppa Piacentina DOP	25,3%	8,5%
Cotechino Modena IGP, cotto ¹	10,1%	3,8%
Mortadella Bologna IGP	15,6%	6,6%
Pancetta arrotolata	31,3%	11,3%
Pancetta Piacentina DOP	30,5%	10,5%
Prosciutto cotto	2,2%	1,2%
Prosciutto cotto, alta qualità	5,5%	2,7%
Prosciutto cotto, alta qualità, sgrassato ²	2,2%	1,1%
Prosciutto cotto scelto	2,4%	1,5%
Prosciutto cotto scelto, sgrassato	1,0%	0,6%
Prosciutto cotto sgrassato	1,0%	0,5%
Prosciutto crudo nazionale	8,1%	5,0%
Prosciutto crudo nazionale sgrassato ²	2,9%	1,8%
Prosciutto di Modena DOP	14,1%	5,8%
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato ²	5,2%	2,1%
Prosciutto di San Daniele DOP	12,0%	4,6%
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato ²	4,0%	1,5%
Prosciutto Toscano DOP	15,5%	6,1%
Prosciutto Toscano DOP, sgrassato	7,3%	2,0%
Salame Brianza DOP	23,6%	7,7%
Salame Milano	15,1%	4,2%
Salame Napoli	18,6%	6,9%
Salame Piacentino DOP	17,7%	6,5%
Salame ungherese	19,8%	6,7%
Salame di Varzi DOP	20,0%	6,1%
Salamini Italiani alla Cacciatora DOP	19,9%	7,3%
Speck Alto Adige IGP	13,9%	9,3%
Wurstel di puro suino	13,5%	6,1%
Zampone Modena IGP, cotto ¹	10,6%	3,9%

¹Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

²Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile

*Intervallo di riferimento per l'assunzione dei macronutrienti. IV revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN), 2014

In grassetto sono evidenziati i prodotti oggetto dell'aggiornamento del lavoro di analisi del 2017. Tutti gli altri valori si riferiscono allo studio delle tabelle nutrizionali del 2011.

VITAMINE DEL GRUPPO B

SALUMI ITALIANI	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. B6	Vit. B12
	% dei LARN*				
Bresaola della Valtellina IGP	20,5%	5,0%	9,8%	23,6%	19,3%
Coppa	30,7%	6,8%	21,5%	6,5%	17,0%
Coppa Piacentina DOP	24,1	7,1%	22,9%	5,0%	12,6%
Cotechino Modena IGP, cotto ¹	4,51%	3,6%	9,6%	2,9%	13,1%
Mortadella Bologna IGP	12,0%	4,7%	15,0%	12,1%	6,9%
Pancetta arrotolata	18,2%	2,2%	10,2%	2,9%	12,7%
Pancetta Piacentina DOP	9,5%	2,1%	5,8%	3,2%	5,0%
Prosciutto cotto	33,5%	4,6%	15,7%	16,8%	2,3%
Prosciutto cotto, sgrassato	35,0%	5,0%	16,4%	17,7%	
Prosciutto crudo nazionale	29,0%	7,3%	19,5%	45,5%	
Prosciutto crudo nazionale sgrassato ²	32,0%	8,1%	21,4%	50,0%	
Prosciutto di Modena DOP	29,5%	7,7%	19,9%	45,5%	8,2%
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato ²	35,0%	9,2%	23,5%	53,6%	
Prosciutto di San Daniele DOP	34,0%	7,7%	18,3%	47,3%	11,7%
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato ²	39,0%	8,8%	21,0%	54,1%	
Prosciutto Toscano DOP	28,0%	6,8%	18,1%	32,8%	11,8%
Prosciutto Toscano DOP, sgrassato	32,7%	7,5%	20,7%	39,2%	13,6%
Salame Brianza DOP	20,5%	5,3%	18,1%	3,9%	11,0%
Salame Milano	26,3%	6,4%	17,7%	7,5%	14,1%
Salame Napoli	25,4%	5,4%	18,6%	6,2%	11,0%
Salame Piacentino DOP	18,6%	6,8%	19,1%	3,9%	10,4%
Salame ungherese	23,0%	6,6%	13,6%	6,0%	13,0%
Salame di Varzi DOP	24,5%	6,4%	22,5%	4,2%	10,8%
Salamini Italiani alla Cacciatora DOP	24,9%	5,2%	27,6%	39,7%	12,9%
Speck Alto Adige IGP	20,5%	6,2%	14,6%	21,4%	8,2%
Wurstel di puro suino	9,5%	2,9%	5,0%	1,8%	
Zampone Modena IGP, cotto ¹	3,2%	3,2%	9,2%	1,5%	11,5%

¹Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.
²Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile
*IV revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN), 2014
In grassetto sono evidenziati i prodotti oggetto dell'aggiornamento del lavoro di analisi del 2017.
Tutti gli altri valori si riferiscono allo studio delle tabelle nutrizionali del 2011.

SALI MINERALI

SALUMI ITALIANI	Potassio	Fosforo	Magnesio	Ferro	Zinco	Rame	Selenio
	% dei LARN*						
Bresaola della Valtellina IGP	54,3%	23,2%	7,7%	18,8%	22,5%	5,2%	6,4%
Coppa	59,0%	19,9%	7,9%	9,5%	18,5%	7,1%	10,9%
Coppa Piacentina DOP	47,6%	24,3%	10,6%	13,1%	22,7%	8,6%	36,4%
Cotechino Modena IGP, cotto ¹	19,0%	7,8%	2,7%	10,3%	8,1%		10,9%
Mortadella Bologna IGP	27,1%	10,2%	3,8%	7,4%	7,8%		18,2%
Pancetta arrotolata	31,8%	10,1%	3,5%	2,5%	6,4%	3,8%	10,0%
Pancetta Piacentina DOP	21,0%	10,2%	4,1%	3,6%	8,4%	3,6%	9,1%
Prosciutto cotto	26,8%	10,9%	3,6%	3,5%	5,5%	5,6%	9,1%
Prosciutto cotto, sgrassato	27,2%	12,2%	3,9%	4,8%	7,3%	6,7%	9,1%
Prosciutto crudo nazionale	27,7%	11,7%	3,8%	4,1%	6,4%	5,1%	13,6%
Prosciutto crudo nazionale sgrassato ²	52,8%	17,8%	7,0%	7,5%	13,6%	4,0%	14,5%
Prosciutto di Modena DOP	53,6%	16,9%	6,5%	5,9%	10,4%	3,4%	15,5%
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato ²	62,3%	21,0%	8,2%	8,9%	16,1%	5,0%	18,2%
Prosciutto di San Daniele DOP	50,1%	15,8%	6,0%	6,6%	11,9%	2,9%	12,7%
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato ²	57,5%	18,2%	6,8%	9,0%	13,7%	3,6%	11,8%
Prosciutto Toscano DOP	40,9%	19,9%	8,5%	7,5%	14,0%	5,7%	18,2%
Prosciutto Toscano DOP, sgrassato	46,2%	22,4%	9,4%	8,6%	16,0%	6,4%	27,3%
Salame Brianza DOP	43,0%	21,8%	8,5%	10,6%	17,8%	7,1%	18,2%
Salame Milano	56,6%	17,6%	6,3%	8,5%	15,2%	9,6%	16,4%
Salame Napoli	57,5%	17,9%	6,6%	6,3%	12,3%	7,8%	15,5%
Salame Piacentino DOP	45,0%	22,8%	9,7%	8,4%	19,7%	7,1%	27,3%
Salame ungherese	54,9%	16,1%	5,0%	7,7%	13,6%	8,8%	14,5%
Salame di Varzi DOP	44,0%	22,9%	9,7%	9,6%	19,0%	6,4%	27,3%
Salamini Italiani alla Cacciatora DOP	59,8%	17,6%	6,3%	7,3%	12,7%		12,7%
Speck Alto Adige IGP	56,7%	23,5%	8,0%	10,1%	12,3%	5,1%	13,6%
Wurstel di puro suino	6,5%	7,6%		3,6%	5,8%	25,0%	9,1%
Zampone Modena IGP, cotto ¹	11,4%	5,9%	2,2%	9,1%	7,5%		10,9%

¹Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.
²Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibil
*IV revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN), 2014
In grassetto sono evidenziati i prodotti oggetto dell'aggiornamento del lavoro di analisi del 2017.
Tutti gli altri valori si riferiscono allo studio delle tabelle nutrizionali del 2011.