

# LE NUOVE TABELLE NUTRIZIONALI DEI SALUMI ITALIANI



## 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
Cotechino Modena IGP, cotto <sup>1</sup>	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	68,0	0,0	530	2217	3,0
Prosciutto cotto	72,2	15,7	7,6	48,6	1,7	138	576	2,1
Prosciutto cotto, sgrassato <sup>2</sup>	74,7	17,0	3,5		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 <sup>2</sup>	73,3	19,4	4,0		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 <sup>2</sup>	71,8	19,5	5,0		0,9	127	531	2,0
Prosciutto crudo nazionale	Da 50,5 a 57,8	27,8	13,7	75,0	0,1	235	985	6,0
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato <sup>2</sup>	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 <sup>2</sup>	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 <sup>2</sup>	58,0	29,0	6,5	91,0	0,4	176	737	5,1
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 ungherese	34,6	23,6	35,7	92,0	1,1	420	1756	4,0
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	33,1	28,4	32,7	94,0	0,7	411	1720	4,2
Speck dell'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 <sup>3</sup>	60,3	14,6	22,2	84,0	0,3	259	1083	2,3
Zampone Modena IGP, cotto <sup>1</sup>	54,1	23,7	17,4	106,0	2,6	262	1094	1,7

<sup>1</sup>Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

<sup>2</sup> Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile.

<sup>3</sup> Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale.

## 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
Cotechino Modena IGP, cotto <sup>1</sup>	220	9	14	91
Mortadella Bologna IGP	314	13	8	119
Pancetta arrotolata	369	12	3	118
Prosciutto cotto	311	12	6	126
Prosciutto cotto, sgrassato <sup>2</sup>	325	13	7	132
Prosciutto cotto scelto	321	13	5	136
Prosciutto cotto scelto, sgrassato <sup>2</sup>	339	14	5	143
Prosciutto cotto alta qualità	316	13	5	142
Prosciutto cotto alta qualità, sgrassato <sup>2</sup>	341	14	5	153
Prosciutto crudo nazionale	621	22	10	196
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato <sup>2</sup>	683	24	11	216
Prosciutto di Modena DOP	612	24	10	206
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato <sup>2</sup>	723	28	12	244
Prosciutto di San Daniele DOP	581	20	9	184
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato <sup>2</sup>	667	23	10	211
Salame Milano	657	21	19	204
Salame Napoli	667	22	12	208
Salame ungherese	637	17	26	186
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	694	21	8	204
Speck dell'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 <sup>3</sup>	223	9	17	77
Zampone Modena IGP, cotto <sup>1</sup>	132	7	12	68

<sup>1</sup>Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

<sup>2</sup>Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile.

<sup>3</sup>Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale.

## Sali minerali: microelementi per 100 g

Salumi italiani	Ferro	Zinco	Rame	Manganese
	mg	mg	mg	mg
Bresaola della Valtellina IGP	2,63	4,51	0,07	0,02
Ciccioli	1,15	1,44	0,12	0,03
Coppa	1,33	3,70	0,10	0,03
Cotechino Modena IGP, cotto <sup>1</sup>	1,44	1,63	tr	0,01
Mortadella Bologna IGP	1,03	1,57	tr	0,01
Pancetta arrotolata	0,35	1,28	0,05	0,01
Prosciutto cotto	0,49	1,10	0,08	0,01
Prosciutto cotto, sgrassato <sup>2</sup>	0,52	1,15	0,08	0,01
Prosciutto cotto scelto	0,57	1,28	0,07	0,01
Prosciutto cotto scelto, sgrassato <sup>2</sup>	0,60	1,35	0,08	0,01
Prosciutto cotto alta qualità	0,67	1,45	0,09	0,01
Prosciutto cotto alta qualità, sgrassato <sup>2</sup>	0,72	1,57	0,10	0,01
Prosciutto crudo nazionale	0,83	2,08	0,05	0,01
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato <sup>2</sup>	0,91	2,29	0,05	0,01
Prosciutto di Modena DOP	1,05	2,72	0,06	0,01
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato <sup>2</sup>	1,24	3,22	0,07	0,02
Prosciutto di San Daniele DOP	0,92	2,38	0,04	0,01
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato <sup>2</sup>	1,06	2,73	0,05	0,01
Salame Milano	1,20	3,04	0,13	0,02
Salame Napoli	0,88	2,47	0,11	0,04
Salame ungherese	1,08	2,72	0,12	0,02
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	1,02	2,54	tr	0,01
Speck dell'Alto Adige IGP	1,42	2,46	0,07	0,04
Strutto	tr	0,08	0,02	0,00
Wurstel di puro suino	1,00	1,15	0,06	0,01
Wurstel di puro suino, cotto <sup>3</sup>	0,86	0,92	0,04	0,01
Zampone Modena IGP, cotto <sup>1</sup>	1,28	1,50	tr	0,01

<sup>1</sup>Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

<sup>2</sup> Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile.

<sup>3</sup> Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale.

*Tra i microelementi oggetto dell'analisi 2011 rientra anche il Selenio, i cui dati sono ancora in fase di elaborazione.*

## Vitamine per 100 g

Salumi italiani	Tiamina	Riboflavina	Niacina	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
Cotechino Modena IGP, cotto <sup>1</sup>	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	0,28
Pancetta arrotolata	0,36	0,06	2,85	0,06	0,51	0,27
Prosciutto cotto	0,67	0,12	4,40	0,37	0,09	0,09
Prosciutto cotto, sgrassato <sup>2</sup>	0,70	0,13	4,60	0,39	0,09	
Prosciutto cotto scelto	0,54	0,13	4,70	0,43	0,13	0,13
Prosciutto cotto scelto, sgrassato <sup>2</sup>	0,57	0,14	4,97	0,45	0,13	
Prosciutto cotto alta qualità	0,69	0,14	4,70	0,44	0,13	0,13
Prosciutto cotto alta qualità, sgrassato <sup>2</sup>	0,74	0,15	5,07	0,47	0,14	
Prosciutto crudo nazionale	0,58	0,19	5,45	1,00	0,38	0,11
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato <sup>2</sup>	0,64	0,21	5,99	1,10	0,42	
Prosciutto di Modena DOP	0,59	0,20	5,57	1,00	0,33	
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato <sup>2</sup>	0,70	0,24	6,58	1,18	0,39	
Prosciutto di San Daniele DOP	0,68	0,20	5,13	1,04	0,47	0,13
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato <sup>2</sup>	0,78	0,23	5,89	1,19	0,54	
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 ungherese	0,46	0,17	3,80	0,13	0,52	0,09
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	0,50	0,14	7,73	0,87	0,52	0,09
Speck dell'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 <sup>3</sup>	0,24	0,05	1,82	0,06		0,17
Zampone Modena IGP, cotto <sup>1</sup>	0,06	0,08	2,58	0,03	0,46	0,25

<sup>1</sup>Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

<sup>2</sup>Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile.

<sup>3</sup>Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale.

## Acidi grassi saturi %

Salumi italiani	C4:0÷C10:0	C12:0	C14:0	C15:0	C16:0	C17:0	C18:0	C20:0	C22:0	Saturi totali
Bresaola della Valtellina IGP	0,00	0,00	0,03		0,39	0,02	0,28	0,00	0,00	<b>0,72</b>
Ciccioli	0,05	0,05	0,75	0,03	11,17	0,13	5,85	0,08		<b>18,10</b>
Coppa	0,04	0,03	0,44	0,01	7,16	0,07	4,04	0,04		<b>11,84</b>
Cotechino Modena IGP, cotto <sup>1</sup>	0,02	0,01	0,20	0,02	3,21	0,02	1,60	0,01		<b>5,09</b>
Mortadella Bologna IGP	0,02	0,03	0,39	0,02	5,01	0,09	2,68	0,02		<b>8,26</b>
Pancetta arrotolata	0,05	0,05	0,76	0,02	10,64	0,10	5,40	0,08		<b>17,11</b>
Prosciutto cotto	0,07	0,01	0,12		1,97	0,03	0,98	0,01	0,00	<b>3,20</b>
Prosciutto cotto, sgrassato <sup>2</sup>	0,03	0,01	0,05		0,86	0,01	0,43	0,01	0,00	<b>1,41</b>
Prosciutto cotto scelto	0,08	0,02	0,16		2,43	0,04	1,25	0,01	0,00	<b>3,99</b>
Prosciutto cotto scelto, sgrassato <sup>2</sup>	0,03	0,01	0,07		1,01	0,01	0,52	0,01	0,00	<b>1,66</b>
Prosciutto cotto alta qualità	0,08	0,02	0,19		2,86	0,03	1,45	0,02	0,00	<b>4,65</b>
Prosciutto cotto alta qualità, sgrassato <sup>2</sup>	0,03	0,01	0,08		1,15	0,01	0,58	0,01	0,00	<b>1,87</b>
Prosciutto crudo nazionale	0,03	0,02	0,22		3,10	0,03	1,41	0,02	0,00	<b>4,84</b>
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato <sup>2</sup>	0,01	0,01	0,08		1,10	0,01	0,50	0,01	0,00	<b>1,72</b>
Prosciutto di Modena DOP	0,05	0,03	0,37		5,10	0,05	2,29	0,03	0,00	<b>7,92</b>
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato <sup>2</sup>	0,02	0,01	0,14		1,89	0,02	0,85	0,01	0,00	<b>2,94</b>
Prosciutto di San Daniele DOP	0,03	0,02	0,30		4,12	0,04	1,93	0,03	0,00	<b>6,47</b>
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato <sup>2</sup>	0,01	0,01	0,10		1,38	0,01	0,64	0,01	0,00	<b>2,16</b>
Salame Milano	0,04	0,04	0,48	0,02	6,95	0,08	3,35	0,05		<b>10,99</b>
Salame Napoli	0,04	0,04	0,45	0,02	6,71	0,08	3,30	0,04		<b>10,67</b>
Salame ungherese	0,04	0,04	0,55	0,02	7,68	0,09	3,70	0,05		<b>12,19</b>
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	0,03	0,04	0,31	0,05	6,72	0,08	3,66	0,04		<b>10,93</b>
Speck dell'Alto Adige IGP	0,03	0,06	0,37		4,07	0,06	2,00	0,02	0,00	<b>6,62</b>
Strutto	0,11	0,11	1,46	0,03	22,21	0,25	12,25	0,11		<b>36,53</b>
Wurstel di puro suino	0,02	0,02	0,31	0,01	4,83	0,06	2,54	0,03		<b>7,83</b>
Wurstel di puro suino, cotto <sup>3</sup>	0,02	0,03	0,29	0,01	4,47	0,06	2,50	0,03		<b>7,42</b>
Zampone Modena IGP, cotto <sup>1</sup>	0,02	0,02	0,23	0,02	3,43	0,04	1,69	0,01		<b>5,45</b>

<sup>1</sup>Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

<sup>2</sup> Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile.

<sup>3</sup> Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale.

## Acidi grassi insaturi: monoinsaturi %

Salumi italiani	C14:1	C16:1	C17:1	C18:1	C20:1	C22:1	Monoinsaturi totali
Bresaola della Valtellina IGP	0,01	0,05	0,02	0,61	0,00	0,00	<b>0,69</b>
Ciccioli		1,42	0,15	22,10	0,39		<b>24,07</b>
Coppa		0,84	0,07	13,40	0,24		<b>14,55</b>
Cotechino Modena IGP, cotto <sup>1</sup>		0,50	0,05	7,48	0,12		<b>8,15</b>
Mortadella Bologna IGP		0,70	0,09	11,05	0,23		<b>12,06</b>
Pancetta arrotolata		1,47	0,14	23,57	0,46		<b>25,65</b>
Prosciutto cotto	0,00	0,22	0,03	3,21	0,05	0,00	<b>3,52</b>
Prosciutto cotto, sgrassato <sup>2</sup>	0,00	0,10	0,01	1,41	0,02	0,00	<b>1,55</b>
Prosciutto cotto scelto	0,00	0,27	0,03	3,84	0,06	0,00	<b>4,21</b>
Prosciutto cotto scelto, sgrassato <sup>2</sup>	0,00	0,11	0,01	1,59	0,03	0,00	<b>1,75</b>
Prosciutto cotto alta qualità	0,00	0,32	0,03	5,00	0,08	0,00	<b>5,43</b>
Prosciutto cotto alta qualità, sgrassato <sup>2</sup>	0,00	0,13	0,01	2,01	0,03	0,00	<b>2,18</b>
Prosciutto crudo nazionale	0,00	0,39	0,04	5,81	0,11	0,00	<b>6,35</b>
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato <sup>2</sup>	0,00	0,14	0,01	2,06	0,04	0,00	<b>2,26</b>
Prosciutto di Modena DOP	0,01	0,66	0,06	9,83	0,21	0,01	<b>10,77</b>
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato <sup>2</sup>	0,00	0,25	0,02	3,65	0,08	0,00	<b>4,00</b>
Prosciutto di San Daniele DOP	0,00	0,51	0,04	7,86	0,16	0,00	<b>8,58</b>
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato <sup>2</sup>	0,00	0,17	0,01	2,62	0,05	0,00	<b>2,86</b>
Salame Milano		0,94	0,10	13,94	0,26		<b>15,24</b>
Salame Napoli		0,88	0,09	13,49	0,25		<b>14,71</b>
Salame ungherese		1,03	0,11	16,02	0,30		<b>17,46</b>
Salamini italiani alla Cacciatora DOP		0,92	0,11	14,34	0,27		<b>15,64</b>
Speck dell'Alto Adige IGP	0,01	0,54	0,07	7,60	0,14	0,00	<b>8,36</b>
Strutto		2,60	0,26	42,32	0,78		<b>45,96</b>
Wurstel di puro suino		0,63	0,07	9,36	0,17		<b>10,22</b>
Wurstel di puro suino, cotto <sup>3</sup>		0,57	0,07	8,75	0,16		<b>9,56</b>
Zampone Modena IGP, cotto <sup>1</sup>		0,56	0,04	8,08	0,11		<b>8,78</b>

<sup>1</sup>Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

<sup>2</sup> Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile.

<sup>3</sup> Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale.

## Acidi grassi insaturi: polinsaturi %

Salumi italiani	C18:2	C18:3	C20:2	C20:3	C20:4	C20:5	C22:6	Polinsaturi totali
Bresaola della Valtellina IGP	0,21	0,05			0,09	0,04	0,01	<b>0,40</b>
Ciccioli	5,39	0,24	0,22	0,05	0,18			<b>5,86</b>
Coppa	3,31	0,14	0,13	0,03	0,14			<b>3,61</b>
Cotechino Modena IGP, cotto <sup>1</sup>	1,98	0,09	0,06	0,01	0,13			<b>2,21</b>
Mortadella Bologna IGP	3,06	0,16	0,14	0,00	0,11			<b>3,34</b>
Pancetta arrotolata	6,16	0,28	0,29	0,06	0,17			<b>6,66</b>
Prosciutto cotto	0,44	0,03			0,01	0,01	0,00	<b>0,50</b>
Prosciutto cotto, sgrassato <sup>2</sup>	0,19	0,01			0,00	0,00	0,00	<b>0,22</b>
Prosciutto cotto scelto	0,48	0,04			0,01	0,01	0,00	<b>0,54</b>
Prosciutto cotto scelto, sgrassato <sup>2</sup>	0,20	0,02			0,00	0,00	0,00	<b>0,23</b>
Prosciutto cotto alta qualità	1,09	0,07			0,06	0,02	0,00	<b>1,23</b>
Prosciutto cotto alta qualità, sgrassato <sup>2</sup>	0,44	0,03			0,02	0,01	0,00	<b>0,49</b>
Prosciutto crudo nazionale	1,60	0,12			0,14	0,01	0,01	<b>1,89</b>
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato <sup>2</sup>	0,57	0,04			0,05	0,00	0,00	<b>0,67</b>
Prosciutto di Modena DOP	2,78	0,14			0,20	0,02	0,01	<b>3,15</b>
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato <sup>2</sup>	1,03	0,05			0,07	0,01	0,00	<b>1,17</b>
Prosciutto di San Daniele DOP	2,36	0,11			0,19	0,01	0,01	<b>2,69</b>
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato <sup>2</sup>	0,79	0,04			0,06	0,00	0,00	<b>0,90</b>
Salame Milano	2,98	0,10	0,14	0,02	0,05			<b>3,16</b>
Salame Napoli	3,67	0,17	0,15	0,03	0,12			<b>3,99</b>
Salame ungherese	3,90	0,16	0,15	0,02	0,09			<b>4,18</b>
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	3,93	0,18	0,16	0,01	0,16			<b>4,28</b>
Speck dell'Alto Adige IGP	2,74	0,23			0,26	0,02	0,01	<b>3,26</b>
Strutto	11,48	0,60	0,45	0,07	0,17			<b>12,33</b>
Wurstel di puro suino	2,66	0,15	0,10	0,02	0,11			<b>2,95</b>
Wurstel di puro suino, cotto <sup>3</sup>	2,70	0,17	0,10	0,03	0,16			<b>3,06</b>
Zampone Modena IGP, cotto <sup>1</sup>	2,09	0,10	0,04	0,02	0,15			<b>2,36</b>

<sup>1</sup>Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

<sup>2</sup> Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile.

<sup>3</sup> Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale.



## 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
Cotechino Modena IGP, cotto <sup>1</sup>	0,0	5,0
Mortadella Bologna IGP	ass	11,0
Pancetta arrotolata	ass	21,0
Prosciutto cotto	8,1	14,4
Prosciutto cotto, sgrassato <sup>2</sup>		
Prosciutto cotto scelto	4,6	5,5
Prosciutto cotto scelto, sgrassato <sup>2</sup>		
Prosciutto cotto alta qualità	4,7	13,6
Prosciutto cotto alta qualità, sgrassato <sup>2</sup>		
Prosciutto crudo nazionale	ass	ass
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato <sup>2</sup>		
Prosciutto di Modena DOP	ass	ass
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato <sup>2</sup>		
Prosciutto di San Daniele DOP	ass	ass
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato <sup>2</sup>		
Salame Milano	ass	14,0
Salame Napoli	ass	29,0
Salame ungherese	ass	19,0
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	ass	16,0
Speck dell'Alto Adige IGP	1,2	23,3
Strutto	ass	ass
Wurstel di puro suino	ass	13,0
Wurstel di puro suino, cotto <sup>3</sup>	2,0	17,0
Zampone Modena IGP, cotto <sup>1</sup>	ass	4,0

<sup>1</sup>Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

<sup>2</sup> Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile.

<sup>3</sup> Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale.