



PRODUZIONE E VENDITA PARMIGIANO REGGIANO  
CARNE FRESCA, SALUMI E FORMAGGI, ENOTECA

## Prosciutto di Parma

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

*Prosciutto di Parma: un concentrato di bontà e salute per un'alimentazione sana ed equilibrata*

I valori attestano l'estrema naturalità del Prosciutto di Parma, un prodotto che non contiene conservanti, né additivi generalmente utilizzati nella preparazione di altri alimenti a base di carne; un prodotto che unisce alla grande palatabilità e alla sua inconfondibile e famosa dolcezza anche un alto valore nutrizionale. Pochi grassi, molti sali minerali e vitamine e proteine facilmente digeribili, rendono il Prosciutto di Parma un alimento adatto a tutti; un prodotto di assoluta eccellenza che sintetizza e sublima le caratteristiche buone del prosciutto crudo. Il Prosciutto di Parma si conferma un prodotto altamente digeribile e quindi l'alimento ideale per i bambini, gli sportivi e gli anziani grazie al contenuto di proteine di ottima qualità e alla naturale proteolisi che avviene durante la stagionatura. Gli sportivi possono inoltre contare sull'azione detossificante e anti-fatica degli aminoacidi ramificati – valina, leucina e isoleucina – che costituiscono più del 20% della quota proteica totale e concorrono alla riparazione del danno muscolare dovuto all'usura che il muscolo subisce durante il movimento. Anche la componente lipidica totale è di qualità, grazie all'elevato contenuto di acidi grassi insaturi (64,9%), quei grassi buoni che fanno bene alla salute, come l'acido oleico (45,8%), un grasso monoinsaturo contenuto anche nell'olio di oliva che protegge dalle patologie cardiovascolari. Mangiare Prosciutto di Parma vuol dire contribuire al raggiungimento dei livelli giornalieri di assunzione raccomandati (RDA) di vitamine del gruppo B, ma anche fornire una buona quota di preziosi minerali ad alta biodisponibilità ossia facilmente assorbibili dall'organismo, come ad esempio il ferro.

Il Prosciutto di Parma si dimostra inoltre un ottimo alimento che aiuta a combattere e inibire l'azione dei radicali liberi, principale causa di invecchiamento e malattie degenerative, e a ripristinare l'equilibrio fisiologico dell'organismo, grazie alla presenza di antiossidanti naturali come la vitamina E e il selenio.

Valori Nutrizionali medi per 100g di prodotto:

Energia (KCal): 255  
Proteine (g): 26  
Acidi Grassi Totali (g): 17  
Acidi Grassi Saturi (g): 5,6  
Acidi Grassi Trans (g): 0,0  
Carboidrati (g): 0,0  
Zucchero (g): 0,0  
Sodio (mg): 2000  
Colesterolo (mg): 65