

# Kiwi Giallo



il kiwi giallo contiene un'alta concentrazione di vitamina C rispetto ad altri frutti, quali agrumi, difatti, con il consumo di un solo frutto, si potrebbe soddisfare il fabbisogno giornaliero. Il frutto fresco assicura anche un buon apporto di vitamine labili come i folati. Presenta inoltre un buon contenuto di potassio, vitamina E (che risulta ad alta biodisponibilità), rame e ferro ed apporta anche calcio, magnesio e fosforo. Notevole è anche la presenza di minerali e fibre. Un mix che conferisce a questo frutto proprietà antisettiche e antianemiche, di colore giallo tendente al dorato, con limitata presenza di semi e caratterizzata da un alto grado  
Zuccherino, buccia liscia e priva di peluria, con tonalità tendente al marrone chiaro.

gennaio febbraio marzo aprile maggio giugno luglio agosto settembre ottobre novembre dicembre

**Nome botanico:** Actinidia chinensis

**Metodo di produzione:** agricoltura biologica

**Certificazioni Azienda:** Biologica 848/18,, Global Gap,

**Periodo di raccolta/disponibilità:** da ottobre a febbraio

**Valori nutrizionali:** Acqua (g) 83,22; Energia (kcal) 60; Proteine (g) 1,23; Lipidi (g) 0,56; Carboidrati (g) 14,23; Zuccheri solubili(g)10,98; Fibre totale (g) 2; Vitamina C ( mg) 105,4 ; Potassio (mg) 316; Fosforo (mg) 29; Calcio (mg) 20; Magnesio (mg) 14; Sodio(mg) 3; Ferro(mg) 0,29; Tiamina ( mg) 0,024; Riboflavina (mg) 0,046; Niacina(mg) 0,28; Vitamina E(MG) 1,49