

# Kiwi Verde



Buccia ruvida con tonalità tendente al marrone con lo sfondo verde scuro.

Polpa di colore verde con al centro una parte circolare compatta bianca, circondata da piccolissimi semi neri. Il kiwi contiene una maggiore concentrazione di vitamina C rispetto ad altri frutti, quali limoni, arance e peperoni. Il frutto fresco assicura anche un buon apporto di vitamine labili come i folati. È inoltre ricco di potassio, vitamina E (che risulta ad alta biodisponibilità), rame e ferro, ma 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.

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

**Nome botanico:** Actinidia deliciosa

**Metodo di produzione:** agricoltura biologica

**Certificazioni Azienda:** Biologica 848/18, BioSuisse, Global Gap, IFS Food.

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

**Valori nutrizionali:** Acqua (g) 86,4; Energia (kcal) 44; Energia (kJ) 187; Proteine (g) 1,2; Lipidi (g) 0,6; Zuccheri solubili(g) 9; Fibre totale (g) 2,2; Vitamina C ( mg) 85; Potassio (mg) 400; Fosforo (mg) 70; Calcio (mg) 25; Magnesio (mg) 12; Sodio(mg) 5; Ferro(mg) 0,5; Tiamina ( mg) 0,02; Riboflavina (mg) 0,05; Niacina(mg) 0,4