

## Farina di Farro bianca biologica Mulino Marino

 prodotto italiano

### COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO per 100g di parte edibile

Costituenti	Valore per 100g
Parte edibile (%):	100
Acqua (g):	13,44 *
Proteine (g):	12,1
Lipidi(g):	1,7
Colesterolo (mg):	0
Carboidrati (g):	67,1
Amido (g):	62,5
Zuccheri solubili (g):	2,5
Ceneri	0,89
Fibra totale (g):	4,77
Fibra solubile (g):	0,88
Fibra insolubile (g):	3,88
Energia (kcal):	342
Energia (kJ):	1447

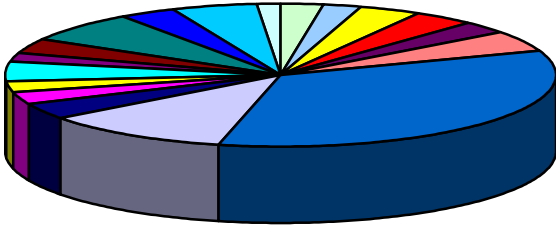
- Carboidrati
- Proteine
- Grassi
- Acqua
- Fibre
- Ceneri

\* Classificazione e caratteristiche legali degli sfarinati di grano tenero e duro (D.P.R. 187/01) umidità massima 14,5%

### ELEMENTI E VITAMINE per 100g di parte edibile

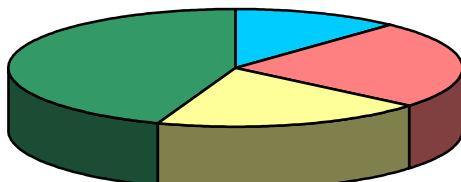
Costituenti	Valore per 100g	RDA: Recommended Daily Allowance o dose giornaliera consigliata indica la quantità di vitamine e sali minerali che una persona dovrebbe assumere per soddisfare il fabbisogno minimo giornaliero	
		Consumi di riferimento all XIII parte A Reg. UE 1169/2011	% Riferita a 100g di prodotto
Sodio (mg):	11	/	/
Potassio (mg):	210	2000 mg	10,5
Ferro (mg):	1,4	14 mg	10
Calcio (mg):	26	800 mg	3,25
Fosforo (mg):	233	700 mg	33,3
Magnesio (mg):	45	375 mg	12
Manganese (mg):	0,83	2 mg	41,5
Zinco (mg):	1,01	10 mg	10,1
Rame (mg):	0,46	1 mg	46
Selenio (µg):	43,7	55 mcg	79,5
Vit. B1 - Tiamina (mg):	0,33	1,1 mg	30
Vit. B2 - Riboflavina (mg):	0,05	1,4 mg	3,6
Vit. PP o B3 Niacina (mg)	1,44	16 mg	9
Vit. B5 Ac. Pantotenico mg	0,82	6 mg	13,7
Vit. B6 - piridossina	0,05	1,4 mg	3,6
Vit. B9 – ac. folico (µg):	0	200 µg	0
Vit. B12-cobalamina (µg):	0	2,5 µg	0
Vitamina K (µg):	0,41	75 mcg	0,5
Vit. J – Colina (µg):	12,5	/	/
Vit. A retinolo eq. (µg):	0	800 µg	0
Vitamina C (mg):	0	80 mg	0
Vitamina E (mg):	0,05	12 mg	0,4

## COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI per 100g di parte edibile

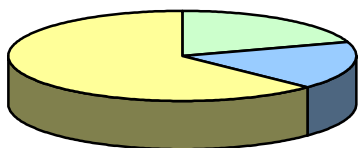
	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE PROTEICA
Proteine(%):	12,1	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ lisina</li> <li>■ istidina</li> <li>■ arginina</li> <li>■ ac.aspartico</li> <li>■ treonina</li> <li>■ serina</li> <li>■ ac.glutamico</li> <li>■ prolina</li> <li>■ glicina</li> <li>■ alanina</li> <li>■ cistina</li> <li>■ valina</li> <li>■ metionina</li> <li>■ isoleucina</li> <li>■ leucina</li> <li>■ tirosina</li> <li>■ fenilalanina</li> <li>■ triptofano</li> </ul>
Lisina:	0,303	
Istidina:	0,259	
Arginina:	0,447	
Acido aspartico:	0,445	
Treonina:	0,344	
Serina:	0,563	
Acido glutamico:	4,140	
Prolina:	1,342	
Glicina:	0,428	
Alanina:	0,333	
Cistina:	0,317	
Valina:	0,531	
Metionina:	0,217	
Isoleucina:	0,414	
Leucina:	0,833	
Tirosina:	0,402	
Fenilalanina:	0,627	
Triptofano:	0,155	

Aminoacidi essenziali nell'alimentazione umana

## COMPOSIZIONE IN ZUCCHERI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE DI ZUCCHERI
Zuccheri(%):	2,5	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ destrosio/glucosio</li> <li>■ fruttosio</li> <li>■ lattosio</li> <li>■ maltosio</li> <li>■ saccarosio</li> </ul>
Arabinosio	0	
Destrosio/Glucosio	0,30	
Fruttosio	0,60	
Galattosio	0	
Lattosio	0	
Maltosio	0,49	
Mannosio	0	
Ramnosio	0	
Ribosio	0	
Saccarosio	1,11	
Xilosio	0	

## COMPOSIZIONE IN ACIDI GRASSI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE GRASSA
Lipidi totali(%):	1,7	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ saturi</li> <li>■ monoinsaturi</li> <li>■ polinsaturi</li> <li>■ trans</li> </ul>
Saturi totali (%):	0,341	
Monoinsaturi totali (%):	0,291	
Polinsaturi totali (%):	1,068	
Rapporto Polinsaturi/Saturi:	3,1	
Grassi trans (%):	0	

## ALTRI COMPONENTI per 100g di parte edibile

Alcol (g):	0	Nota: Adatto per l'alimentazione dei bambini , alimentazione Halal, alimentazione per vegetariani e vegani.
Caffeina (g):	0	
Teobromina (mg):	0	
Folati.(µg):	49	