

Farina di Kamut biologica Mulino Marino

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO per 100g di parte edibile

Costituenti	Valore per 100g
Parte edibile (%):	100
Acqua (g):	11,45
Proteine (g):	13,21
Lipidi(g):	1,7
Colesterolo (mg):	0
Carboidrati (g):	66,87
Amido (g):	61,51
Zuccheri solubili (g):	5,36
Ceneri	1,76
Fibra totale (g):	5,01
Fibra solubile (g):	2,17
Fibra insolubile (g):	2,84
Energia (kcal):	346
Energia (kJ):	1464

Costituenti	Valore per 100g
Carboidrati	66,87
Proteine	13,21
Grassi	1,7
Acqua	11,45
Fibre	5,01
Ceneri	1,76

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):	5,2	/	/
Potassio (mg):	457	2000 mg	22,9
Ferro (mg):	4,21	14 mg	30,1
Calcio (mg):	28	800 mg	3,5
Fosforo (mg):	349	700 mg	49,9
Magnesio (mg):	121	375 mg	32,3
Manganese (mg):	2,59	2 mg	Oltre 100%
Zinco (mg):	3,12	10 mg	31,2
Rame (mg):	0,47	1 mg	47,0
Selenio (µg):	57,7	55 mcg	Oltre 100%
Vit. B1 - Tiamina (mg):	0,66	1,1 mg	60,0
Vit. B2 - Riboflavina (mg):	0,19	1,4 mg	13,6
Vit. PP o B3 Niacina (mg)	5,49	16 mg	34,3
Vit. B5 Ac. Pantotenico mg	1,01	6 mg	16,8
Vit. B6 - piridossina	0,19	1,4 mg	13,6
Vit. B9 – ac. folico (µg):	0	200 µg	0
Vit. B12 cobalamina (µg):	0	2,5 µg	0
Vit. K. Fillochinone (µg):	1,2	75 mcg	1,6
Vit. J – Colina (µg):	27,0	/	/
Vit. A retinolo eq. (µg)	3,3	800 µg	0,4
Vitamina C (mg):	0	80 mg	0
Vitamina E (mg):	0,5	12 mg	4,2

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE PROTEICA
Proteine(%): 13.21		
Lisina:	0,342	
Istidina:	0,291	
Arginina:	0,611	
Acido aspartico:	0,668	
Treonina:	0,361	
Serina:	0,626	
Acido glutamico:	4,625	
Prolina:	1,324	
Glicina:	0,497	
Alanina:	0,471	
Cistina:	0,224	
Valina:	0,585	
Metionina:	0,171	
Isoleucina:	0,452	
Leucina:	0,931	
Tirosina:	0,291	
Fenilalanina:	0,651	
Triptofano:	0,089	

Aminoacidi essenziali nell'alimentazione umana

COMPOSIZIONE IN ZUCCHERI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE IN ZUCCHERI
Zuccheri(%): 5,36		
Arabinosio		
Destrosio/Glucosio	0,62	
Fruttosio	0,11	
Galattosio	0	
Lattosio	0	
Maltosio	4,18	
Mannosio	0	
Ramnosio	0	
Ribosio	0	
Saccarosio	0,45	
Xilosio	0	

COMPOSIZIONE IN ACIDI GRASSI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE GRASSA
Lipidi totali(%): 1,7		
Saturi totali (%):	0,326	
Monoinsaturi totali (%):	0,444	
Polinsaturi totali (%):	0,930	
Rapporto Polinsaturi/Saturi:	2,8	
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):	129	