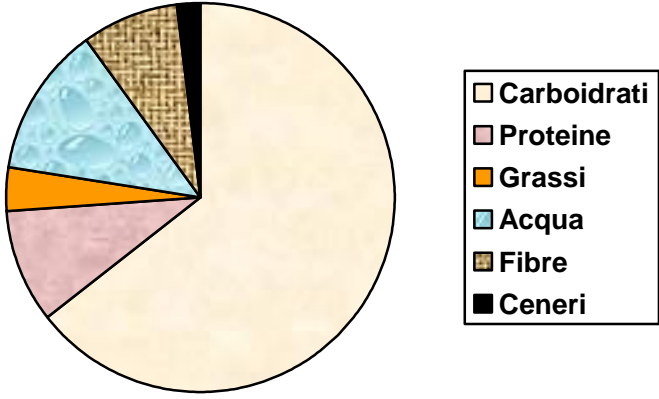


## Farina di Mais Grossa biologica Mulino Marino

 prodotto italiano

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

Costituenti	Valore per 100g
Parte edibile (%):	100
Acqua (g):	12,5
Proteine (g):	9,2
Lipidi(g):	3,8
Colesterolo (mg):	0
Carboidrati (g):	64,58
Amido (g):	59,33
Zuccheri solubili (g):	1,52
Ceneri	1,81
Fibra totale (g):	8,11
Fibra solubile (g):	2,03
Fibra insolubile (g):	6,08
Energia (kcal):	346
Energia (kJ):	1460



### 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):	35	/	/
Potassio (mg):	317	2000 mg	15,9
Ferro (mg):	2,87	14 mg	20,5
Calcio (mg):	15	800 mg	1,9
Fosforo (mg):	256	700 mg	36,6
Magnesio (mg):	121	375 mg	32,3
Manganese (mg):	0,98	2 mg	49,0
Zinco (mg):	2,71	10 mg	27,1
Rame (mg):	0,31	1 mg	31,0
Selenio (µg):	15,5	55 mcg	28,2
Vit. B1 - Tiamina (mg):	0,36	1,1 mg	32,7
Vit. B2 - Riboflavina (mg):	0,26	1,4 mg	18,6
Vit. PP o B3 Niacina (mg)	4,05	16 mg	25,3
Vit. B5 Ac. Pantotenico mg	0,74	6 mg	12,3
Vit. B6 - piridossina	0,71	1,4 mg	50,7
Vit. B9 – ac. folico (µg):	0	200 µg	0
Vit. B12 cobalamina (µg):	0	2,5 µg	0
Vit. K. Fillochinone (µg):	0,47	75 mcg	0,6
Vit. J – Colina (µg):	0	/	0
Vit. A retinolo eq. (µg):	68	800 µg	8,5
Vitamina C (mg):	0	80 mg	0
Vitamina E (mg):	0,77	12 mg	6,4

## COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE PROTEICA
Proteine(%): 9,2		
Lisina:	0,251	
Istidina:	0,258	
Arginina:	0,420	
Acido aspartico:	0,587	
Treonina:	0,322	
Serina:	0,455	
Acido glutamico:	1,810	
Prolina:	0,860	
Glicina:	0,327	
Alanina:	0,710	
Cistina:	0,184	
Valina:	0,462	
Metionina:	0,184	
Isoleucina:	0,347	
Leucina:	1,158	
Tirosina:	0,341	
Fenilalanina:	0,471	
Triptofano:	0,530	

## COMPOSIZIONE IN ZUCCHERI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE ZUCCHERI
Zuccheri(%): 1,52		
Arabinosio	0	
Destrosio/glucosio	0,16	
Fruttosio	0,14	
Galattosio	0	
Lattosio	0	
Maltosio	0,97	
Mannosio	0	
Ramnosio	0	
Ribosio	0	
Saccarosio	0,25	
Xilosio	0	

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

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE GRASSA
Lipidi totali(%): 3,8		
Saturi totali (%):	0,87	
Monounsaturi totali (%):	1,02	
Polinsaturi totali (%):	1,91	
Rapporto Polinsaturi/Saturi:	2,2	
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):	46	