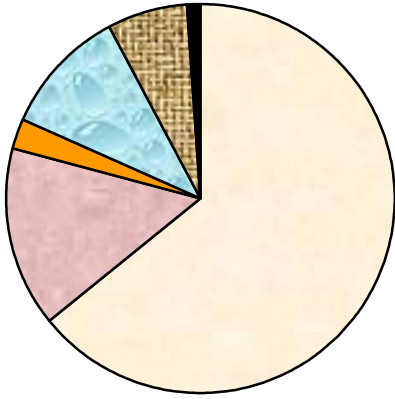


## Farina Macinato Intero Farro biologica Mulino Marino

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

Costituenti	Valore per 100g
Parte edibile (%):	100
Acqua (g):	10,4
Proteine (g):	15,1
Lipidi(g):	2,55
Colesterolo (mg):	0
Carboidrati (g):	64,1
Amido (g):	55,5
Zuccheri solubili (g):	2,7
Ceneri	1,05
Fibra totale (g):	6,8
Fibra solubile (g):	1
Fibra insolubile (g):	5,75
Energia (kcal):	353
Energia (kJ):	1501



Legenda
Carboidrati
Proteine
Grassi
Acqua
Fibre
Ceneri

### 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):	18	/	/
Potassio (mg):	440	2000 mg	22,0
Ferro (mg):	5,44	14 mg	38,9
Calcio (mg):	43	800 mg	5,4
Fosforo (mg):	420	700 mg	60,0
Magnesio (mg):	91	375 mg	24,3
Manganese (mg):	3,88	2 mg	Oltre 100%
Zinco (mg):	3,82	10 mg	38,2
Rame (mg):	0,55	1 mg	55,0
Selenio (µg):	38,9	55 mcg	70,7
Vit. B1 - Tiamina (mg):	0,77	1,1 mg	70,0
Vit. B2 - Riboflavina (mg):	0,13	1,4 mg	9,3
Vit. PP o B3 Niacina (mg)	4,89	16 mg	30,6
Vit. B5 Ac. Pantotenico mg	1,01	6 mg	16,8
Vit. B6 - piridossina	0,25	1,4 mg	17,9
Vit. B9 – ac. folico (µg):	0	200 µg	0
Vit. B12 cobalamina (µg):	0	2,5 µg	0
Vit. K. Fillochinone (µg):	2,05	75 mcg	2,7
Vit. J – Colina (µg):	21,7	/	/
Vit. A retinolo eq. (µg):	0	800 µg	0
Vitamina C (mg):	0	80 mg	0
Vitamina E (mg):	0,33	12 mg	2,75

## COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE PROTEICA
Proteine(%): 15,1		
Lisina:	0,459	
Istidina:	0,371	
Arginina:	0,735	
Acido aspartico:	0,897	
Treonina:	0,451	
Serina:	0,676	
Acido glutamico:	4,332	
Prolina:	1,430	
Glicina:	0,633	
Alanina:	0,598	
Cistina:	0,411	
Valina:	0,797	
Metionina:	0,304	
Isoleucina:	0,607	
Leucina:	1,111	
Tirosina:	0,423	
Fenilalanina:	0,755	
Triptofano:	0,197	

Aminoacidi essenziali nell'alimentazione umana

## COMPOSIZIONE IN ZUCCHERI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE IN ZUCCHERI
Zuccheri(%): 2,7		
Arabinosio	0	
Destrosio/Glucosio	0,13	
Fruttosio	0,12	
Galattosio	0	
Lattosio	0	
Maltosio	1,96	
Mannosio	0	
Ramnosio	0	
Ribosio	0	
Saccarosio	0,49	
Xilosio	0	

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

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE GRASSA
Lipidi totali(%): 2,55		
Saturi totali (%):	0,438	
Monounsaturi totali (%):	0,577	
Polinsaturi totali (%):	1,535	
Rapporto Polinsaturi/Saturi:	3,5	
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):	58	