

Farina Tipo 2 Buratto Grano Tenero biologica Mulino Marino

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO per 100g di parte edibile

Costituenti	Valore per 100g
Parte edibile (%):	100
Acqua (g):	12,15
Proteine (g):	12,23
Lipidi(g):	1,62
Colesterolo (mg):	0
Carboidrati (g):	70,01
Amido (g):	63,3
Zuccheri solubili (g):	1,71
Ceneri	0,78
Fibra totale (g):	3,21
Fibra solubile (g):	1,23
Fibra insolubile (g):	1,98
Energia (kcal):	350
Energia (kJ):	1484

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):	6	/	/
Potassio (mg):	241	2000 mg	12,1
Ferro (mg):	3,7	14 mg	26,4
Calcio (mg):	29	800 mg	3,3
Fosforo (mg):	411	700 mg	58,7
Magnesio (mg):	79	375 mg	21,1
Manganese (mg):	3,55	2 mg	Oltre 100%
Zinco (mg):	4,01	10 mg	40,1
Rame (mg):	0,52	1 mg	52,0
Selenio (µg):	44,0	55 mcg	80,0
Vit. B1 - Tiamina (mg):	0,31	1,1 mg	28,2
Vit.B2 - Riboflavina (mg):	0,10	1,4 mg	7,1
Vit. PP o B3 Niacina (mg)	2,74	16 mg	17,1
Vit.B5 Ac.Pantotenico mg	1,33	6 mg	22,2
Vit. B6 - piridossina	0,29	1,4 mg	20,7
Vit. B9 – ac.folico (µg):	0,07	200 µg	0,04
Vit. B12 cobalamina.(µg):	0	2,5 µg	0
Vit. K. Fillochinone (µg):	2,2	75 mcg	2,9
Vit.J – Colina (µg):	8,3	/	/
Vit. A retinolo eq.(µg)	0	800 µg	0
Vitamina C (mg):	0	80 mg	0
Vitamina E (mg):	1,1	12 mg	9,2

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE PROTEICA
Proteine(%): 12,23		
Lisina:	0,302	
Istidina:	0,290	
Arginina:	0,465	
Acido aspartico:	0,458	
Treonina:	0,376	
Serina:	0,623	
Acido glutamico:	3,987	
Prolina:	1,164	
Glicina:	0,466	
Alanina:	0,409	
Cistina:	0,317	
Valina:	0,600	
Metionina:	0,205	
Isoleucina:	0,511	
Leucina:	0,910	
Tirosina:	0,402	
Fenilalanina:	0,643	
Triptofano:	0,102	

COMPOSIZIONE IN ZUCCHERI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE IN ZUCCHERI
Zuccheri(%): 1,62		
Arabinosio	0	
Destrosio/Glucosio	0,58	
Fruttosio	0,11	
Galattosio	0	
Lattosio	0	
Maltosio	0,54	
Mannosio	0	
Ramnosio	0	
Ribosio	0	
Saccarosio	0,39	
Xilosio	0	

COMPOSIZIONE IN ACIDI GRASSI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE GRASSA
Lipidi totali(%): 1,62		
Saturi totali (%):	0,33	
Monoinsaturi totali (%):	0,40	
Polinsaturi totali (%):	0,89	
Rapporto Polinsaturi/Saturi:	2,7	
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):	55	