

## Farina MACINA grano tenero integrale BIO Mulino Marino

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

Costituenti	Valore per 100g	EMBED MSGraph.Chart. 8 \s
Parte edibile (%):100		
Acqua (g):12,22		
Proteine (g):13,89		
Lipidi(g):1,74		
Colesterolo (mg):0		
Carboidrati (g):62,01		
Amido (g):59,04		
Zuccheri solubili (g):2,97		
Ceneri1,56		
Fibra totale (g):8,58		
Fibra solubile (g):1,95		
Fibra insolubile (g):6,57		
Energia (kcal):336		
Energia (kJ):1423		

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

Costituenti	Valore per 100g	RDAs: Recommended Daily Allowance o dose giornaliera consigliata indica la quantità di <a href="http://it.wikipedia.org/wiki/Vitamina">HYPERLINK "http://it.wikipedia.org/wiki/Vitamina"</a> lo "Vitamina" vitamine e <a href="http://it.wikipedia.org/wiki/Sali_minerali">HYPERLINK "http://it.wikipedia.org/wiki/Sali_minerali"</a> lo "Sali minerali" sali minerali che una persona dovrebbe assumere per soddisfare il <a href="http://it.wikipedia.org/wiki/Fabbisogno_sostanziale_umano">HYPERLINK "http://it.wikipedia.org/wiki/Fabbisogno_sostanziale_umano"</a> lo "Fabbisogno sostanziale umano" fabbisogno minimo giornaliero
	Consumi di riferimento all XIII parte A Reg. UE 1169/2011	% Riferita a 100g di prodotto
	Sodio (mg):25	
	Potassio (mg):4082000	mg20,4
	Ferro (mg):4,8814	mg34,9
	Calcio (mg):39800	mg4,9
	Fosforo (mg):418700	mg59,7

Magnesio (mg):87375 mg23,2
Manganese (mg):3,472 mgOltre 100%
Zinco (mg):3,4910 mg34,9
Rame (mg):0,221 mg22,0
Selenio (µg):29,955 mcg54,4
Vit. B1 - Tiamina (mg):0,851,1 mg77,3
Vit.B2 - Riboflavina (mg):0,111,4 mg7,9
Vit. PP o B3 Niacina (mg)4,5516 mg30,6
Vit.B5 Ac.Pantotenico mg0,986 mg16,3
Vit. B6 - piridossina0,311,4 mg22,1
Vit. B9 – ac.folico (µg):0200 µg0
Vit. B12 cobalamina.(µg):02,5 µg0
Vit. K. Fillochinone (µg):1,8775 mcg2,5
Vit.J – Colina (µg):22,0//
Vit. A retinolo eq.(µg):0800 µg0
Vitamina C (mg):080 mg0
Vitamina E (mg):0,2712 mg2,25

## COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE PROTEICA
Proteine(%): 13,89		
Lisina:	0,422	EMBED MSGraph.Chart.8 ls
Istidina:	0,341	
Arginina:	0,646	
Acido aspartico:	0,826	
Treonina:	0,415	
Serina:	0,622	
Acido glutamico:	3,935	
Prolina:	1,315	
Glicina:	0,582	
Alanina:	0,550	
Cistina:	0,378	
Valina:	0,733	
Metionina:	0,279	
Isoleucina:	0,559	
Leucina:	1,022	
Tirosina:	0,389	
Fenilalanina:	0,695	
Triptofano:	0,181	

Aminoacidi essenziali nell'alimentazione umana

## COMPOSIZIONE IN ZUCCHERI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE IN ZUCCHERI
Zuccheri(%): 2.97		
Arabinosio	0	EMBED MSGraph.Chart.8 ls
Destrosio/Glucosio	0,21	
Fruttosio	0,17	
Galattosio	0	
Lattosio	0	
Maltosio	2,17	
Mannosio	0	
Ramnosio	0	
Ribosio	0	

Saccarosio	0,42
Xilosio	0

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

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE GRASSA
Lipidi totali(%)	1,74	
Saturi totali (%)	0,301	
EMBED MSGraph.Chart.8 vs		

Monoinsaturi totali (%):0,385

Polinsaturi totali (%):1,054

Rapporto Polinsaturi/Saturi:3,5

Grassi trans (%):0

### **ALTRI COMPONENTI per 100g di parte edibile**

Alcol (g):0Nota:

Adatto per l'alimentazione dei bambini , alimentazione Halal, alimentazione per vegetariani e vegani.Caffeina (g):

0	
---	--

Teobromina (mg):

0	
---	--

Folati.(µg):46