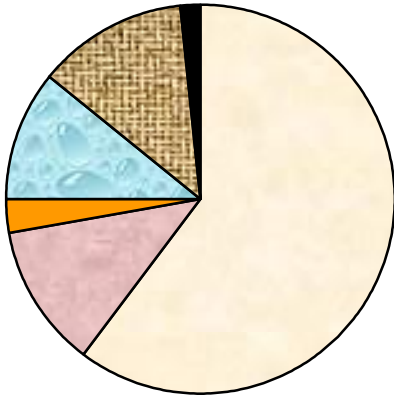


## Macinato intero Segale biologica Mulino Marino

 prodotto italiano

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

Costituenti	Valore per 100g
Parte edibile (%):	100
Acqua (g):	10,95
Proteine (g):	12,21
Lipidi(g):	2,54
Colesterolo (mg):	0
Carboidrati (g):	60,15
Amido (g):	56,33
Zuccheri solubili (g):	1,96
Ceneri	1,55
Fibra totale (g):	12,6
Fibra solubile (g):	2,42
Fibra insolubile (g):	10,18
Energia (kcal):	338
Energia (kJ):	1425



- 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):	6,2	/	/
Potassio (mg):	294	2000 mg	14,7
Ferro (mg):	2,87	14 mg	20,7
Calcio (mg):	31	800 mg	3,88
Fosforo (mg):	352	700 mg	50,3
Magnesio (mg):	117	375 mg	31,2
Manganese (mg):	2,68	2 mg	Oltre 100%
Zinco (mg):	2,04	10 mg	20,4
Rame (mg):	0,33	1 mg	33
Selenio (µg):	30,8	55 mcg	56
Vit. B1 - Tiamina (mg):	0,298	1,1 mg	27,1
Vit.B2 - Riboflavina (mg):	0,192	1,4 mg	13,7
Vit. PP o B3 Niacina (mg)	3,98	16 mg	24,87
Vit.B5 Ac.Pantotenico mg	1,323	6 mg	22,05
Vit. B6 - piridossina	0,277	1,4 mg	19,8
Vit. B9 – ac.folico (µg):	0	200 µg	0%
Vit. B12 cobalamina.(µg):	0	2,5 µg	0%
Vit. K. Fillochinone (µg):	5,32	75 mcg	7,1
Vit.J – Colina (µg):	25,4	/	/
Vit. A retinolo eq.(µg):	0	800 µg	0%
Vitamina C (mg):	0	80 mg	0%
Vitamina E (mg):	1,12	12 mg	9,3

## COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE PROTEICA
Proteine(%):12,21		
Lisina:	0,531	
Istidina:	0,366	
Arginina:	0,676	
Acido aspartico:	0,935	
Treonina:	0,492	
Serina:	0,584	
Acido glutamico:	2,667	
Prolina:	0,692	
Glicina:	0,639	
Alanina:	0,595	
Cistina:	0,294	
Valina:	0,703	
Metionina:	0,258	
Isoleucina:	0,591	
Leucina:	0,861	
Tirosina:	0,454	
Fenilalanina:	0,656	
Triptofano:	0,216	

Aminoacidi essenziali nell'alimentazione umana

## COMPOSIZIONE IN ZUCCHERI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE DI ZUCCHERI
Zuccheri(%):1,96		
Arabinosio	0	
Destrosio/Glucosio	0,16	
Fruttosio	0,10	
Galattosio	0	
Lattosio	0	
Maltosio	1,23	
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(%): 2,54		
Saturi totali (%):	0,499	
Monoinsaturi totali (%):	0,596	
Polinsaturi totali (%):	1,445	
Rapporto Polinsaturi/Saturi:	2,9	
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):	41	