

## Farina di Segale biologica Mulino Marino

prodotto italiano

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

Costituenti	Valore per 100g	EMBED MS Graph.Chart. 8 \s
Parte edibile (%):100		
Acqua (g):10,2		
Proteine (g):11,7		
Lipidi(g):2,30		
Colesterolo (mg):0		
Carboidrati (g):65,40		
Amido (g):61,82		
Zuccheri solubili (g):1,24		
Ceneri1,2		
Fibra totale (g):9,4		
Fibra solubile (g):1,58		
Fibra insolubile (g):7,82		
Energia (kcal):348		
Energia (kJ):1470		

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

**Costituenti** Valore per 100g **RDA:** Recommended Daily Allowance o dose giornaliera consigliata indica la quantità di [HYPERLINK "http://it.wikipedia.org/wiki/Vitamina"](http://it.wikipedia.org/wiki/Vitamina) lo "Vitamina" vitamine e [HYPERLINK "http://it.wikipedia.org/wiki/Sali\\_minerali"](http://it.wikipedia.org/wiki/Sali_minerali) lo "Sali minerali" sali minerali che una persona dovrebbe assumere per soddisfare il [HYPERLINK "http://it.wikipedia.org/wiki/Fabbisogno\\_sostanziale\\_umano"](http://it.wikipedia.org/wiki/Fabbisogno_sostanziale_umano) 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):3,1//Potassio (mg):3742000 mg18,7 %Ferro (mg):2,5914 mg18,5 %Calcio (mg):23800 mg2,9%Fosforo (mg):199700 mg28,4%Magnesio (mg):78375 mg20,8%Manganese (mg):4,122 mgOltre 100%Zinco (mg):1,7610 mg17,6%Rame (mg):0,241 mg24%Selenio (µg):31,255 mcg56,7%Vit. B1 - Tiamina (mg):0,211,1 mg19,1%Vit.B2 - Riboflavina (mg):0,0981,4 mg7%Vit. PP o B3 Niacina (mg)1,44516 mg9%Vit.B5 Ac.Pantotenico mg0,3286 mg5,5%Vit. B6 - piridossina0,1421,4 mg10,1%Vit. B9 – ac.folico .(µg):0200 µg0%Vit. B12 cobalamina.(µg):02,5 µg0%Vit. K. Fillochinone (µg):5,0475 mcg6,7%Vit.J – Colina (µg):19,3//Vit. A retinolo eq.(µg)0800 µg0%Vitamina C (mg):080 mg0%Vitamina E (mg):0,7612 mg6,3%

## COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE PROTEICA
Proteine(%):11,7		
Lisina:	0,485	EMBED MSGraph.Chart.8 \s
Istidina:	0,277	
Arginina:	0,574	
Acido aspartico:	0,846	
Treonina:	0,429	
Serina:	0,502	
Acido glutamico:	2,513	
Prolina:	0,614	
Glicina:	0,566	
Alanina:	0,512	
Cistina:	0,236	
Valina:	0,622	
Metionina:	0,190	
Isoleucina:	0,501	
Leucina:	0,783	
Tirosina:	0,381	
Fenilalanina:	0,566	
Triptofano:	0,158	

Aminoacidi essenziali nell'alimentazione umana

## COMPOSIZIONE IN ZUCCHERI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE DI ZUCCHERI
Zuccheri(%):1,24		
Arabinosio	0	EMBED MSGraph.Chart.8 \s
Destrosio/Glucosio	0,07	
Fruttosio	0,14	
Galattosio	0	
Lattosio	0	
Maltosio	0,74	
Mannosio	0	

Ramnosio	0
Ribosio	0
Saccarosio	0,29
Xilosio	0

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

Lipidi totali(%):2,30	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE GRASSA
-----------------------	--------------------------	------------------------------

EMBED MSGraph.Chart.8 \s
Saturi totali (%):0,828
Monoinsaturi totali (%):0,261
Polinsaturi totali (%):1,211
Rapporto Polinsaturi/Saturi:0,684
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):29	

PAGE