

Farina 0 di Grano Tenero biologica Mulino Marino

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO per 100g di parte edibile

Costituenti	Valore per 100g
Parte edibile (%):	100
Acqua (g):	13,46*
Proteine (g):	11,9**
Lipidi(g):	1,2
Colesterolo (mg):	0
Carboidrati (g):	69,3
Amido (g):	65,9
Zuccheri solubili (g):	2,73
Ceneri	0,64***
Fibra totale (g):	3,5
Fibra solubile (g):	1,55
Fibra insolubile (g):	1,95
Energia (kcal):	343
Energia (kJ):	1453

- Carboidrati
- Proteine
- Grassi
- Acqua
- Fibre
- Ceneri

* Classificazione e caratteristiche legali degli sfarinati di grano tenero e duro (D.P.R. 187/01) umidità massima 14,5%

** Classificazione e caratteristiche legali degli sfarinati di grano tenero e duro (D.P.R. 187/01) proteine minimo 11,0

*** Classificazione e caratteristiche legali degli sfarinati di grano tenero e duro (D.P.R. 187/01) ceneri massimo 0,65%

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):	3,09	/	/
Potassio (mg):	376	2000 mg	18,8
Ferro (mg):	5,13	14 mg	36,6
Calcio (mg):	27,9	800 mg	3,5
Fosforo (mg):	371	700 mg	53,0
Magnesio (mg):	68	375 mg	18,1
Manganese (mg):	2,59	2 mg	Oltre 100%
Zinco (mg):	3,33	10 mg	33,3
Rame (mg):	0,41	1 mg	41,0
Selenio (µg):	41,5	55 mcg	75,5
Vit. B1 - Tiamina (mg):	0,33	1,1 mg	30,0
Vit.B2 - Riboflavina (mg):	0,08	1,4 mg	5,7
Vit. PP o B3 Niacina (mg)	2,32	16 mg	14,5
Vit.B5 Ac.Pantotenico mg	0,58	6 mg	9,7
Vit. B6 - piridossina	0,33	1,4 mg	23,6
Vit. B9 – ac.folico (µg):	0	200 µg	0
Vit.B12–cobalamina.(µg):	0	2,5 µg	0
Vitamina K.(µg):	1,4	75 mcg	1,9
Vit.J – Colina (µg):	8,98	/	/
Vit. A retinolo eq.(µg):	0	800 µg	0
Vitamina C (mg):	0	80 mg	0
Vitamina E (mg):	0,50	12 mg	4,2

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE PROTEICA
Proteine(%): 11,9		
Lisina:	0,262	
Istidina:	0,248	
Arginina:	0,437	
Acido aspartico:	0,448	
Treonina:	0,342	
Serina:	0,563	
Acido glutamico:	4,117	
Prolina:	1,364	
Glicina:	0,426	
Alanina:	0,339	
Cistina:	0,267	
Valina:	0,520	
Metionina:	0,175	
Isoleucina:	0,451	
Leucina:	0,834	
Tirosina:	0,372	
Fenilalanina:	0,603	
Triptofano:	0,112	

Aminoacidi essenziali nell'alimentazione umana

COMPOSIZIONE IN ZUCCHERI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE IN ZUCCHERI
Zuccheri(%): 2,73		
Arabinosio	0	
Destrosio	0,88	
Fruttosio	0,31	
Galattosio	0	
Lattosio	0	
Maltosio	0,84	
Mannosio	0	
Ramnosio	0	
Ribosio	0	
Saccarosio	0,70	
Xilosio	0	

COMPOSIZIONE IN ACIDI GRASSI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE GRASSA
Lipidi totali(%): 1.20		
Saturi totali (%):	0.23	
Monoinsaturi totali (%):	0,28	
Polinsaturi totali (%):	0,69	
Rapporto Polinsaturi/Saturi:	3	
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):	46	