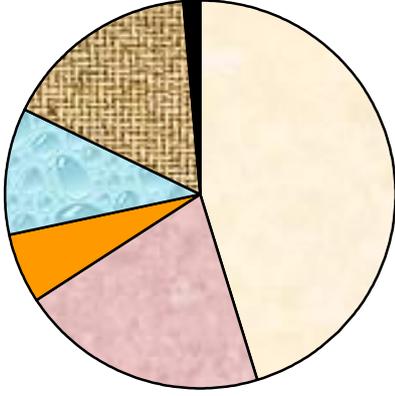


## Ceci da agricoltura biologica Mulino Marino

 prodotto italiano

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

Costituenti	Valore per 100g
Parte edibile (%):	100
Acqua (g):	10,3
Proteine (g):	20,7
Lipidi(g):	5,9
Colesterolo (mg):	0
Carboidrati (g):	45,2
Amido (g):	39,3
Zuccheri solubili (g):	3,9
Ceneri	1,3
Fibra totale (g):	16,6
Fibra solubile (g):	1,83
Fibra insolubile (g):	14,77
Energia (kcal):	350
Energia (kJ):	1468



- 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):	25	/	/
Potassio (mg):	887	2000 mg	44,4
Ferro (mg):	6,77	14 mg	48,4
Calcio (mg):	131	800 mg	16,4
Fosforo (mg):	408	700 mg	58,3
Magnesio (mg):	131	375 mg	34,9
Manganese (mg):	2,18	2 mg	Oltre 100%
Zinco (mg):	3,25	10 mg	32,5
Rame (mg):	1,02	1 mg	Oltre 100%
Selenio (µg):	6,83	55 mcg	12,4
Vit. B1 - Tiamina (mg):	0,30	1,1 mg	27,3
Vit.B2 - Riboflavina (mg):	0,199	1,4 mg	14,2
Vit.PP o B3 Niacina (mg):	1,55	16 mg	9,7
Vit.B5 Ac.Pantotenico mg	1,49	6 mg	24,8
Vit. B6 - piridossina	0,49	1,4 mg	35
Vit. B9 – ac.folico (µg):	0	200 µg	0
Vit. B12 cobalamina (µg):	0	2,5 µg	0
Vit. K. Fillochinone (µg):	8,70	75 mcg	11,6
Vit.J – Colina (µg):	83,3	/	/
Vit. A retinolo eq.(µg):	0,87	800 µg	
Vitamina C (mg):	0,52	80 mg	0,1
Vitamina E (mg):	0,55	12 mg	4,6

## COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE PROTEICA
Proteine(%): 20,7		
Lisina:	1,421	
Istidina:	0,543	
Arginina:	1,922	
Acido aspartico:	2,416	
Treonina:	0,820	
Serina:	1,099	
Acido glutamico:	3,501	
Prolina:	0,857	
Glicina:	0,821	
Alanina:	0,856	
Cistina:	0,265	
Valina:	0,988	
Metionina:	0,243	
Isoleucina:	0,898	
Leucina:	1,717	
Tirosina:	0,693	
Fenilalanina:	1,374	
Triptofano:	0,266	

Aminoacidi essenziali nell'alimentazione umana

## COMPOSIZIONE IN ZUCCHERI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE DI ZUCCHERI
Zuccheri(%): 3,9		
Arabinosio		
Destrosio/Glucosio	0,73	
Fruttosio	0,25	
Galattosio	0,64	
Lattosio	0	
Maltosio	0,61	
Mannosio	0	
Ramnosio	0	
Ribosio	0	
Saccarosio	1,67	
Xilosio	0	

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

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE GRASSA
Lipidi totali(%): 5,9		
Saturi totali (%):	0,77	
Monoinsaturi totali (%):	1,79	
Polinsaturi totali (%):	3,34	
Rapporto Polinsaturi/Saturi:	4,3	
Grassi trans (%):	0	
Fitosteroli (mg)	38	

## 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):	488	