

Farina di Enkir biologica Mulino Marino

 prodotto italiano

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO per 100g di parte edibile

Costituenti	Valore per 100g
Parte edibile (%):	100
Acqua (g):	12.54
Proteine (g):	14.10
Lipidi(g):	2.54
Colesterolo (mg):	0
Carboidrati (g):	64,1
Amido (g):	56.9
Zuccheri solubili (g):	2.42
Ceneri (g)	0,89
Fibra totale (g):	5.83
Fibra solubile (g):	0,98
Fibra insolubile (g):	4,85
Energia (kcal):	347
Energia (kJ):	1470

- 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):	26	/	/
Potassio (mg):	522	2000 mg	26,1
Ferro (mg):	1,08	14 mg	7,7
Calcio (mg):	49	800 mg	6,1
Fosforo (mg):	452	700 mg	64,6
Magnesio (mg):	144	375 mg	38,4
Manganese (mg):	2,66	2 mg	Oltre 100%
Zinco (mg):	4,01	10 mg	40,1
Rame (mg):	0,55	1 mg	55,0
Selenio (µg):	58,1	55 mcg	Oltre 100%
Vit. B1 - Tiamina (mg):	0,56	1,1 mg	50,9
Vit.B2 - Riboflavina (mg):	0,21	1,4 mg	15,0
Vit. PP o B3 Niacina (mg)	5,56	16 mg	34,8
Vit.B5 Ac.Pantotenico mg	1,11	6 mg	18,5
Vit. B6 - piridossina	0,32	1,4 mg	22,9
Vit. B9 – ac.folico (µg):	0,09	200 µg	0,05
Vit. B12 cobalamina (µg):	0	2,5 µg	0
Vit. K. Fillochinone (µg):	2,2	75 mcg	2,9
Vit.J – Colina (µg):	32,0	/	/
Vit. A retinolo eq.(µg)	2,9	800 µg	0,4
Vitamina C (mg):	0	80 mg	0
Vitamina E (mg):	1,3	12 mg	10,8

COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE PROTEICA
Proteine(%): 14,10		<ul style="list-style-type: none"> ■ lisina ■ istidina ■ arginina ■ ac.aspartico ■ treonina ■ serina ■ ac.glutamico ■ prolina ■ glicina ■ alanina ■ cistina ■ valina ■ metionina ■ isoleucina ■ leucina ■ tirosina ■ fenilalanina ■ triptofano
Lisina:	0,419	
Istidina:	0,321	
Arginina:	0,705	
Acido aspartico:	0,857	
Treonina:	0,401	
Serina:	0,616	
Acido glutamico:	4,202	
Prolina:	1,310	
Glicina:	0,593	
Alanina:	0,538	
Cistina:	0,341	
Valina:	0,737	
Metionina:	0,264	
Isoleucina:	0,567	
Leucina:	1,003	
Tirosina:	0,373	
Fenilalanina:	0,705	
Triptofano:	0,148	

COMPOSIZIONE IN ZUCCHERI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE IN ZUCCHERI
Zuccheri(%): 2,42		<ul style="list-style-type: none"> ■ destrosio/glucosio ■ fruttosio ■ lattosio ■ maltosio ■ saccarosio
Arabinosio		
Destrosio/Glucosio	0,27	
Fruttosio	0,61	
Galattosio	0	
Lattosio	0	
Maltosio	1,34	
Mannosio	0	
Ramnosio	0	
Ribosio	0	
Saccarosio	0,20	
Xilosio	0	

COMPOSIZIONE IN ACIDI GRASSI per 100g di parte edibile

	mg/100g di parte edibile	COMPOSIZIONE FRAZIONE GRASSA
Lipidi totali(%): 2,54		<ul style="list-style-type: none"> ■ saturi ■ monoinsaturi ■ polinsaturi ■ trans
Saturi totali (%):	0.586	
Monoinsaturi totali (%):	0.355	
Polinsaturi totali (%):	1.599	
Rapporto Polinsaturi/Saturi:	2,7	
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):	95	