

**Valori nutrizionali NOCCIOLA Sgusciata, Tostata, Farina, Granella**  
**Produzione Az.Agricola Proglgio Mario Diano d'Alba**  
**Noccioladellelanghe**

	U.M.	Quantità	% RDA
<b>Acqua</b>	g	5.70	
Proteine totali	g	13.00	
<b>Proteine animali</b>	g	0.00	
<b>Proteine vegetali</b>	g	13.00	
Lipidi totali	g	62.90	
<b>Lipidi animali</b>	g	0.00	
<b>Lipidi vegetali</b>	g	62.90	
<b>Lipidi saturi totali</b>	g	4.08	
<b>Acido oleico</b>	g	37.74	
<b>Monoinsaturi totali</b>	g	37.90	
<b>Acido linoleico</b>	g	4.99	
<b>Acido linolenico</b>	g	4.99	
<b>Altri polinsaturi</b>	g	0.00	
Polinsaturi totali	g	9.98	
<b>Colesterolo</b>	mg	0.00	
Glucidi disponibili	g	1.80	
<b>Amido</b>	g	0.00	
<b>Glucidi solubili</b>	g	1.80	
<b>Fibra alimentare</b>	g	6.70	
<b>Alcool</b>	g	0.00	
<b>Calorie</b>	kcal	625.00	
<b>Ferro</b>	mg	3.30	
<b>Calcio</b>	mg	150.00	18.75
<b>Sodio</b>	mg	11.00	
<b>Potassio</b>	mg	466.00	15.03
<b>Fosforo</b>	mg	322.00	40.25
<b>Zinco</b>	mg	1.60	16.00
<b>Tiamina (Vit.B1)</b>	mg	0.51	36.17
<b>Riboflavina</b>	mg	0.10	6.25
<b>Niacina (Vit. PP)</b>	mg	2.80	15.36
<b>Vitamina C</b>	mg	4.00	6.67
<b>Vitamina B6</b>	mg	0.00	0.00
<b>Acido folico</b>	mg	72.00	36.00
Retinolo (equivalente)	mcg	30.00	25.71
<b>Retinolo</b>	mcg	0.00	
<b>Carotene</b>	mcg	180.00	
<b>Vitamina E</b>	mg	24.98	249.80
<b>Vitamina D</b>	mcg	0.00	0.00