

# Valori nutrizionali del TORTA DI NOCCIOLE

## Produzione Az.Agricola Proglio Mario Diano d'Alba

### Noccioladellelanghe

---

	U.M.	Quantità	% RDA
Acqua	g	25.93	
Proteine totali	g	9.39	
Proteine animali	g	4.16	
Proteine vegetali	g	5.23	
Lipidi totali	g	28.71	
Lipidi animali	g	3.55	
Lipidi vegetali	g	25.16	
Lipidi saturi totali	g	2.69	
Acido oleico	g	16.39	
Monoinsaturi totali	g	16.59	
Acido linoleico	g	2.38	
Acido linolenico	g	2.38	
Altri polinsaturi	g	0.03	
Polinsaturi totali	g	4.79	
Colesterolo	mg	161.28	
Glucidi disponibili	g	29.40	
Amido	g	0.00	
Glucidi solubili	g	29.40	
Fibra alimentare	g	2.68	
Alcool	g	0.00	
Calorie	kcal	401.28	
Ferro	mg	2.60	
Calcio	mg	91.68	11.46
Sodio	mg	57.88	
Potassio	mg	270.40	8.72
Fosforo	mg	197.12	24.64
Zinco	mg	1.12	11.16
Tiamina (Vit.B1)	mg	0.24	16.96
Riboflavina	mg	0.14	8.70
Niacina (Vit. PP)	mg	1.15	6.32
Vitamina C	mg	1.60	2.67
Vitamina B6	mg	0.00	0.00
Acido folico	mg	44.80	22.40
Retinolo (equivalente)	mcg	84.00	23.77
Retinolo	mcg	67.52	
Carotene	mcg	98.88	
Vitamina E	mg	10.35	103.47
Vitamina D	mcg	0.56	5.60