

Valori nutrizionali del PESTO DELLE LANGHE NOCCIOLA E NOCI

Produzione Az.Agricola Proglio Mario Diano d'Alba Noccioladellelanghe

	U.M.	Quantità	% RDA
Acqua	g	4.40	
Proteine totali	g	10.08	
Proteine animali	g	0.00	
Proteine vegetali	g	10.08	
Lipidi totali	g	67.30	
Lipidi animali	g	0.00	
Lipidi vegetali	g	67.30	
Lipidi saturi totali	g	6.63	
Acido oleico	g	42.23	
Monoinsaturi totali	g	42.53	
Acido linoleico	g	6.40	
Acido linolenico	g	6.40	
Altri polinsaturi	g	0.00	
Polinsaturi totali	g	12.80	
Colesterolo	mg	0.00	
Glucidi disponibili	g	4.03	
Amido	g	0.10	
Glucidi solubili	g	3.94	
Fibra alimentare	g	5.74	
Alcool	g	0.00	
Calorie	kcal	660.96	
Ferro	mg	4.79	
Calcio	mg	229.02	28.63
Sodio	mg	402.38	
Potassio	mg	528.97	17.06
Fosforo	mg	257.13	32.14
Zinco	mg	1.62	16.17
Tiamina (Vit.B1)	mg	0.36	25.79
Riboflavina	mg	0.09	5.58
Niacina (Vit. PP)	mg	2.30	12.61
Vitamina C	mg	2.64	4.40
Vitamina B6	mg	0.00	0.00
Acido folico	mg	50.16	25.08
Retinolo (equivalente)	mcg	76.42	65.50
Retinolo	mcg	0.00	
Carotene	mcg	458.52	
Vitamina E	mg	18.36	183.63
Vitamina D	mcg	0.00	0.00