

Valori nutrizionali del PESTO DELLE LANGHE NOCCIOLA E ORTICA

Produzione Az.Agricola Proglgio Mario Diano d'Alba Noccioladellelanghe

	U.M.	Quantità	% RDA
Acqua	g	11.23	
Proteine totali	g	9.11	
Proteine animali	g	0.00	
Proteine vegetali	g	9.11	
Lipidi totali	g	65.58	
Lipidi animali	g	0.00	
Lipidi vegetali	g	65.58	
Lipidi saturi totali	g	6.58	
Acido oleico	g	42.58	
Monoinsaturi totali	g	42.89	
Acido linoleico	g	5.18	
Acido linolenico	g	5.18	
Altri polinsaturi	g	0.00	
Polinsaturi totali	g	10.37	
Colesterolo	mg	0.00	
Glucidi disponibili	g	1.30	
Amido	g	0.00	
Glucidi solubili	g	1.30	
Fibra alimentare	g	4.79	
Alcool	g	0.00	
Calorie	kcal	631.74	
Ferro	mg	2.58	
Calcio	mg	152.20	19.02
Sodio	mg	400.35	
Potassio	mg	368.75	11.90
Fosforo	mg	220.81	27.60
Zinco	mg	1.21	12.10
Tiamina (Vit.B1)	mg	0.35	25.15
Riboflavina	mg	0.08	4.97
Niacina (Vit. PP)	mg	1.92	10.53
Vitamina C	mg	18.39	30.65
Vitamina B6	mg	0.00	0.00
Acido folico	mg	67.32	33.66
Retinolo (equivalente)	mcg	52.05	44.61
Retinolo	mcg	0.00	
Carotene	mcg	312.30	
Vitamina E	mg	17.86	178.62
Vitamina D	mcg	0.00	0.00