

Valori nutrizionali del PESTO DELLE LANGHE NOCCIOLA E TARTUFO NERO PREGIATO

Produzione Az.Agricola Proglio Mario Diano d'Alba
Noccioladellelanghe

	U.M.	Quantità	% RDA
Acqua	g	5.67	
Proteine totali	g	9.56	
Proteine animali	g	0.00	
Proteine vegetali	g	9.56	
Lipidi totali	g	66.76	
Lipidi animali	g	0.00	
Lipidi vegetali	g	66.76	
Lipidi saturi totali	g	6.75	
Acido oleico	g	43.35	
Monoinsaturi totali	g	43.66	
Acido linoleico	g	5.29	
Acido linolenico	g	5.29	
Altri polinsaturi	g	0.00	
Polinsaturi totali	g	10.57	
Colesterolo	mg	0.00	
Glucidi disponibili	g	3.79	
Amido	g	0.00	
Glucidi solubili	g	3.79	
Fibra alimentare	g	5.66	
Alcool	g	0.00	
Calorie	kcal	653.18	
Ferro	mg	4.77	
Calcio	mg	226.18	28.27
Sodio	mg	403.40	
Potassio	mg	521.61	16.83
Fosforo	mg	243.17	30.40
Zinco	mg	1.48	14.81
Tiamina (Vit.B1)	mg	0.35	24.58
Riboflavina	mg	0.09	5.44
Niacina (Vit. PP)	mg	2.30	12.63
Vitamina C	mg	2.64	4.40
Vitamina B6	mg	0.00	0.00
Acido folico	mg	48.40	24.20
Retinolo (equivalente)	mcg	76.10	65.23
Retinolo	mcg	0.00	
Carotene	mcg	456.60	
Vitamina E	mg	18.31	183.13
Vitamina D	mcg	0.00	0.00