

# Valori nutrizionali NOCCIOLE SALATE

## Nocciole e Sale

### Produzione Az.Agricola Proglgio Mario Diano d'Alba Noccioladellelanghe

---

	U.M.	Quantità	% RDA
<b>Acqua</b>	g	5.64	
Proteine totali	g	12.87	
<b>Proteine animali</b>	g	0.00	
<b>Proteine vegetali</b>	g	12.87	
Lipidi totali	g	62.27	
<b>Lipidi animali</b>	g	0.00	
<b>Lipidi vegetali</b>	g	62.27	
<b>Lipidi saturi totali</b>	g	4.04	
<b>Acido oleico</b>	g	37.36	
<b>Monoinsaturi totali</b>	g	37.52	
<b>Acido linoleico</b>	g	4.94	
<b>Acido linolenico</b>	g	4.94	
<b>Altri polinsaturi</b>	g	0.00	
Polinsaturi totali	g	9.88	
<b>Colesterolo</b>	mg	0.00	
Glucidi disponibili	g	1.78	
<b>Amido</b>	g	0.00	
<b>Glucidi solubili</b>	g	1.78	
<b>Fibra alimentare</b>	g	6.63	
<b>Alcool</b>	g	0.00	
<b>Calorie</b>	kcal	618.75	
<b>Ferro</b>	mg	3.27	
<b>Calcio</b>	mg	148.60	18.57
<b>Sodio</b>	mg	403.89	
<b>Potassio</b>	mg	462.23	14.91
<b>Fosforo</b>	mg	318.79	39.85
<b>Zinco</b>	mg	1.58	15.85
<b>Tiamina (Vit.B1)</b>	mg	0.50	35.81
<b>Riboflavina</b>	mg	0.10	6.19
<b>Niacina (Vit. PP)</b>	mg	2.77	15.21
<b>Vitamina C</b>	mg	3.96	6.60
<b>Vitamina B6</b>	mg	0.00	0.00
<b>Acido folico</b>	mg	71.28	35.64
Retinolo (equivalente)	mcg	29.70	25.46
<b>Retinolo</b>	mcg	0.00	
<b>Carotene</b>	mcg	178.20	
<b>Vitamina E</b>	mg	24.73	247.30
<b>Vitamina D</b>	mcg	0.00	0.00