

# Valori nutrizionali NOCCIOLE e CIOCCOLATO

## Nocciole e Cioccolato Fondente

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

Elemento	U.M.	Quantità	% RDA	% su macroelementi
Acqua	g	5.54	0	0
Calorie	kcal	611.50	0	0
Fibra	g	7.81	0	0
Proteine totali	g	13.37	0	8.74
Proteine animali	g	0.00	0	0
Proteine vegetali	g	13.37	0	0
Glucidi disponibili	g	2.29	0	1.44
Glucidi solubili	g	1.71	0	0
Amido	g	0.58	0	0
Lipidi totali	g	61.04	0	89.82
Lipidi animali	g	0.00	0	0
Lipidi vegetali	g	61.04	0	0
Lipidi saturi	g	4.63	0	0
Acido oleico	g	36.28	0	0
Monoinsaturi	g	36.43	0	0
Acido linoleico	g	4.78	0	0
Acido linolenico	g	0.10	0	0
Altri polinsaturi	g	0.00	0	0
Polinsaturi totali	g	4.88	0	0
Colesterolo	mg	0.00	0	0
Alcool	g	0.00	0	0
Ferro	mg	3.85	38.50	0
Calcio	mg	145.05	18.13	0
Sodio	mg	57.95	0	0
Potassio	mg	517.70	16.70	0
Fosforo	mg	340.15	42.52	0
Zinco	mg	1.86	18.65	0
Tiamina (Vit.B1)	mg	0.49	34.65	0
Vitamina B6	mg	0.00	0.00	0
Riboflavina	mg	0.11	6.87	0
Niacina (Vit.PP)	mg	2.74	15.06	0
Vitamina C	mg	3.80	6.33	0
Acido folico	mg	68.40	34.20	0
Retinolo (equivalente)	mcg	28.85	0	0
Retinolo	mcg	0.00	0.00	0
Carotene	mcg	173.10	0	0
Vitamina D	mcg	0.00	0.00	0
Vitamina E	mg	23.77	237.71	0