

# Valori nutrizionali del PESTO DELLE LANGHE NOCCIOLA E BASILICO

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

	U.M.	Quantità	% RDA
Acqua	g	4.15	
Proteine totali	g	9.44	
Proteine animali	g	0.00	
Proteine vegetali	g	9.44	
Lipidi totali	g	68.75	
Lipidi animali	g	0.00	
Lipidi vegetali	g	68.75	
Lipidi saturi totali	g	7.07	
Acido oleico	g	44.82	
Monoinsaturi totali	g	45.15	
Acido linoleico	g	5.44	
Acido linolenico	g	5.44	
Altri polinsaturi	g	0.00	
Polinsaturi totali	g	10.88	
Colesterolo	mg	0.00	
Glucidi disponibili	g	3.78	
Amido	g	0.00	
Glucidi solubili	g	3.78	
Fibra alimentare	g	5.49	
Alcool	g	0.00	
Calorie	kcal	670.56	
Ferro	mg	4.70	
Calcio	mg	225.70	28.21
Sodio	mg	402.30	
Potassio	mg	514.25	16.59
Fosforo	mg	241.93	30.24
Zinco	mg	1.40	14.05
Tiamina (Vit.B1)	mg	0.35	24.51
Riboflavina	mg	0.09	5.33
Niacina (Vit. PP)	mg	2.26	12.41
Vitamina C Vitamina C	mg	2.64	4.40
Vitamina B6	mg	0.00	0.00
Acido folico	mg	47.52	23.76
Retinolo (equivalente)	mcg	76.10	65.23
Retinolo	mcg	0.00	
Carotene	mcg	456.60	
Vitamina E	mg	18.41	184.13
Vitamina D	mcg	0.00	0.00