

Valori nutrizionali del PESTO DELLE LANGHE CLASSICO: NOCCIOLA, BASILICO ed AGLIO

Produzione Az.Agricola Proglio Mario Diano d'Alba
Noccioladellelanghe

	U.M.	Quantità	% RDA
Acqua	g	4.21	
Proteine totali	g	9.63	
Proteine animali	g	0.00	
Proteine vegetali	g	9.63	
Lipidi totali	g	67.77	
Lipidi animali	g	0.00	
Lipidi vegetali	g	67.77	
Lipidi saturi totali	g	6.91	
Acido oleico	g	44.09	
Monoinsaturi totali	g	44.41	
Acido linoleico	g	5.37	
Acido linolenico	g	5.37	
Altri polinsaturi	g	0.00	
Polinsaturi totali	g	10.74	
Colesterolo	mg	0.00	
Glucidi disponibili	g	4.21	
Amido	g	0.39	
Glucidi solubili	g	3.82	
Fibra alimentare	g	5.59	
Alcool	g	0.00	
Calorie	kcal	664.02	
Ferro	mg	4.74	
Calcio	mg	226.35	28.29
Sodio	mg	402.49	
Potassio	mg	527.85	17.03
Fosforo	mg	244.13	30.52
Zinco	mg	1.43	14.31
Tiamina (Vit.B1)	mg	0.35	24.84
Riboflavina	mg	0.09	5.40
Niacina (Vit. PP)	mg	2.27	12.45
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	18.36	183.62
Vitamina D	mcg	0.00	0.00