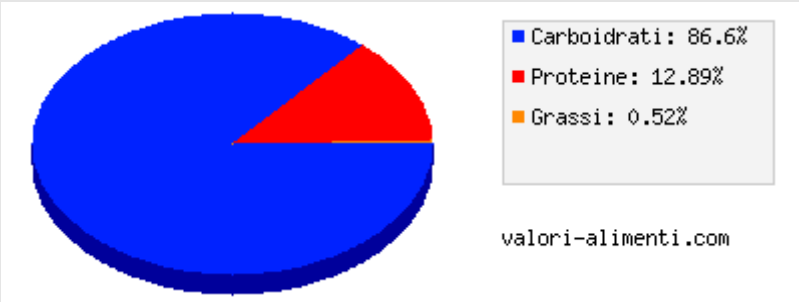


Scalogo

Valori nutrizionali e composizione

I valori di questa tabella si riferiscono a 100 grammi di prodotto

Principali		
Calorie	kcal	72
Calorie	Kj	302
 <p>■ Carboidrati: 86.6% ■ Proteine: 12.89% ■ Grassi: 0.52%</p> <p>valori-alimenti.com</p>		
Grassi	g	0.1
Carboidrati	g	16.8
Proteine	g	2.5
Acqua	g	79.8
Ceneri	g	0.8
Minerali		
Calcio	mg	37
Sodio	mg	12
Fosforo	mg	60
Potassio	mg	334
Ferro	mg	1.2
Magnesio	mg	21
Zinco	mg	0.4
Rame	mg	0.088
Manganese	mg	0.292
Selenio	mcg	1.2
Vitamine		
Retinolo (Vit. A)	mcg	0
Vitamina A, IU	IU	1190
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	60
Tiamina (Vit. B1)	mg	0.06
Riboflavina (Vit. B2)	mg	0.02
Niacina (Vit. B3)	mg	0.2
Acido Pantotenico (Vit. B5)	mg	0.29
Piridossina (Vit. B6)	mg	0.345
Acido folico (Vit. B9 o M o Folacina)	mcg	0

Folato alimentare	mcg	34
Folato, DFE	mcg_DFE	34
Folati, totali	mcg	34
Acido ascorbico (Vit. C)	mg	8
Vitamina D (D2+D3)	mcg	0
Colecalcifenolo (Vit. D)	IU	0
Zuccheri		
Lipidi		
Acidi grassi, monoinsaturi	g	0.014
Acidi grassi, polinsaturi	g	0.039
Acidi grassi, saturi	g	0.017
Colesterolo	mg	0
Fitosteroli	mg	5
Grassi saturi		
14:0	g	0
16:0	g	0.015
18:0	g	0.001
Grassi monoinsaturi		
18:1 indifferenziato	g	0.014
Grassi polinsaturi		
18:2 indifferenziato	g	0.037
18:3 indifferenziato	g	0.002
Aminoacidi		
Acido aspartico	g	0.231
Acido glutammico	g	0.517
Alanina	g	0.113
Arginina	g	0.181
Fenilalanina	g	0.081
Glicina	g	0.124
Isoleucina	g	0.106
Istidina	g	0.043
Leucina	g	0.149
Lisina	g	0.125
Metionina	g	0.027
Prolina	g	0.165
Serina	g	0.113
Tirosina	g	0.072
Treonina	g	0.098
Triptofano	g	0.028
Valina	g	0.11
Altro		