

Tabella Nutrizionale Quinoa



Riferite a 100 Gr di prodotto

Calorie	Kcal	368
<b>Grassi</b>	g	
<b>Carboidrati</b>	g	64.16
<b>Proteine</b>	g	14.12
<b>Fibre</b>	g	7.00
<b>Acqua</b>	g	13.28
<b>Amido</b>	g	52.22
<b>Ceneri</b>	g	2.38
<b>Minerali</b>		
Calcio	mg	47.00
Sodio	mg	5.00
Fosforo	mg	457.00
Potassio	mg	563.00
Ferro	mg	4.57
Magnesio	mg	197.00
Zinco	mg	3.10
Rame	mg	0.59
Manganese	mg	2.03
Selenio	mcg	8.50
<b>Vitamine</b>		
Retinolo (Vit. A)	mcg	0.00
Betaina	mg	630.40
Vitamina A, IU	IU	14.00

Vitamina A, RAE	mcg_RAE	1.00
Tiamina (Vit. B1)	mg	0.36
Riboflavina (Vit. B2)	mg	0.32
Niacina (Vit. B3)	mg	1.52
Acido Pantotenico (Vit. B5)	mg	0.77
Piridossina (Vit. B6)	mg	0.49
Acido folico (Vit. B9 o M o Folacina)	mcg	0.00
Folato alimentare	mcg	184.00
Folato, DFE	mcg_DFE	184.00
Folati, totali	mcg	184.00
Cobalamina (Vit. B12)	mcg	0.00
Vitamina D (D2+D3)	mcg	0.00
Colecalcifenolo (Vit. D)	IU	0.00
Alpha-tocoferolo (Vit. E)	mg	2.440
Fillochinone (Vit. K)	mcg	0.000
Colina totale (Vit. J)	mg	70.200
Carotene, beta	mcg	8.000
Carotene, alfa	mcg	0.000
Criptoxantina, beta	mcg	1.000
Licopene	mcg	0.000
Luteina + zeaxantina	mcg	163.000
Tocoferolo beta	mg	0.080
Tocoferolo gamma	mg	4.550
Tocoferolo delta	mg	0.350

### **Zuccheri**

#### **Lipidi**

Acidi grassi, monoinsaturi	g	1.610
Acidi grassi, polinsaturi	g	3.290
Acidi grassi, saturi	g	0.710
Colesterolo	mg	0.000
Grassi saturi		
08:00	g	0.000
10:00	g	0.000
12:00	g	0.000
14:00	g	0.000
15:00	g	0.000
16:00	g	0.600
17:00	g	0.000
18:00	g	0.037
20:00	g	0.030

22:00	00	0.030
24:00:00	00	0.010
Grassi monoinsaturi		
14:01	00	0.000
15:01	00	0.000
16:1 indifferenziato	00	0.000
17:01	00	0.000
18:1 indifferenziato	00	1.420
20:01	00	0.093
22:1 indifferenziato	00	0.083
24:1 c	00	0.017
Grassi polinsaturi		
18:2 indifferenziato	00	2.977
18:3 indifferenziato	00	0.260
18:04	00	0.000
20:2 n-6 c,c	00	0.000
20:3 indifferenziato	00	0.000
20:4 indifferenziato	00	0.009
20:5 n-3	00	0.000
21:05	00	0.000
22:04	00	0.000
22:5 n-3	00	0.000
22:6 n-3	00	0.047
Aminoacidi		
Acido aspartico	00	1.134
Acido glutammico	00	1.865
Alanina	00	0.588
Arginina	00	1.091
Cistina	00	0.203
Fenilalanina	00	0.593
Glicina	00	0.694
Isoleucina	00	0.504
Istidina	00	0.407
Leucina	00	0.840
Lisina	00	0.766
Metionina	00	0.309
Prolina	00	0.773
Serina	00	0.567
Tirosina	00	0.267
Treonina	00	0.421
Triptofano	00	0.167

Valina

g

0.594