



3 CEREALI RISO INTEGRALE, AVENA E GRANO

Miscela di cereali

Peso netto: confezione da **400 g** (5 porzioni)

Ingredienti:

Riso Integrale Parboiled, Avena Precotta, Grano Perlato Precotto

Prodotto in uno stabilimento che utilizza anche **soia**

Termine minimo di conservazione: dalla data di confezionamento, **36 mesi**

Da conservarsi in luogo fresco e asciutto



Riso Gallo S.p.A.
V.le R. Preve 4 • 27038 Robbio
(Pavia) Italy

VALORI NUTRIZIONALI MEDI

	Per 100g	Per porzione (80g)
Energia	kj 1491 kcal 352	1193 282
Grassi	g 2,9	2,3
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	g 1,0	0,8
Carboidrati	g 69,5	55,6
<i>di cui zuccheri</i>	g 0,9	0,7
Fibre	g 4,6	3,7
Proteine	g 9,7	7,8
Sale	g 0,0	0,0
Vitamina PP (Niacina)	mg 5,7 36%**	4,6 29%**
Magnesio	mg 120,2 32%**	96,2 26%**
Fosforo	mg 355,6 51%**	284,5 41%**

**RDA Dose Giornaliera Raccomandata

400 g = 5 porzioni

% GDA (*) - Assunzioni di riferimento
di un adulto medio (8400kJ/2000kcal)

Calorie	Zuccheri	Grassi	Acidi Grassi Saturi	Sale
282	0,7g	2,3g	0,8g	0,0g
14%	1%	3%	4%	0%

*GDA = Quantità Giornaliere Indicative di calorie e nutrienti raccomandate per un'alimentazione equilibrata. Costituiscono un'indicazione, siccome il fabbisogno calorico varia in funzione del sesso, del peso, dell'età e dell'attività fisica praticata.