



# BLOND INTEGRALE

## Riso Ribe Integrale parboiled

Peso netto: confezione da **500 g** (circa 6 porzioni)

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	<b>kJ 1478</b> kcal 349	<b>1184</b> 279
Grassi	<b>g 2,1</b>	<b>1,7</b>
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	<b>g 0,5</b>	<b>0,4</b>
Carboidrati	<b>g 73,6</b>	<b>58,9</b>
<i>di cui zuccheri</i>	<b>g 0,9</b>	<b>0,7</b>
Fibre	<b>g 2,7</b>	<b>2,2</b>
Proteine	<b>g 7,5</b>	<b>6,0</b>
Sale	<b>g 0,0</b>	<b>0,0</b>
Vitamina PP (Niacina)	<b>mg 8,8</b> 55%*	<b>7,0</b> 44%*
Fosforo	<b>mg 292,5</b> 42%*	<b>234,0</b> 33%*
Magnesio	<b>mg 98,9</b> 26%*	<b>79,1</b> 21%*

\*RDA Dose Giornaliera Raccomandata

Il riso è un alimento che ben si inserisce nell'ambito di una dieta sana ed equilibrata, ti consigliamo di consumare riso senza eccedere con i condimenti troppo calorici e ricchi di grassi.

**500 g = circa 6 porzioni**

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

Calorie	Zuccheri	Grassi	Acidi Grassi Saturi	Sale
<b>279</b>	<b>0,7g</b>	<b>1,7g</b>	<b>0,4g</b>	<b>0,0g</b>
<b>14%</b>	<b>1%</b>	<b>2%</b>	<b>2%</b>	<b>0%</b>

\*\*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.