



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 | kJ 1478 kcal 349 | 1184 279 |
| Grassi | g 2,1 | 1,7 |
| <i>di cui acidi grassi saturi</i> | g 0,5 | 0,4 |
| Carboidrati | g 73,6 | 58,9 |
| <i>di cui zuccheri</i> | g 0,9 | 0,7 |
| Fibre | g 2,7 | 2,2 |
| Proteine | g 7,5 | 6,0 |
| Sale | g 0,0 | 0,0 |
| Vitamina PP (Niacina) | mg 8,8 55%* | 7,0 44%* |
| Fosforo | mg 292,5 42%* | 234,0 33%* |
| Magnesio | mg 98,9 26%* | 79,1 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 |
| 279 | 0,7g | 1,7g | 0,4g | 0,0g |
| 14% | 1% | 2% | 2% | 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.