



# RISO 10 MINUTI

## Riso Gladio

Peso netto: confezione da **1 Kg** (circa 10 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 1503</b> kcal 354	<b>1204</b> 284
Grassi	g 0,6	0,5
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	g 0,2	0,2
Carboidrati	g 78,2	62,6
<i>di cui zuccheri</i>	g 0,1	0,1
Fibre	g 0,9	0,7
Proteine	g 8,5	6,8
Sale	g 0,0	0,0

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.

**1 Kg = circa 12 porzioni**

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

Calorie	Zuccheri	Grassi	Acidi Grassi Saturi	Sale
<b>284</b>	<b>0,1g</b>	<b>0,5g</b>	<b>0,2g</b>	<b>0,0g</b>
<b>14%</b>	<b>0%</b>	<b>1%</b>	<b>1%</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.