



SELEZIONE MONOCEREALE FARRO

Farro Perlato

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

Ingredienti: Farro perlato

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 1429 kcal 338	1146 271
Grassi	g 2,2	1,8
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	g 0,4	0,8
Carboidrati	g 62,5	50,0
<i>di cui zuccheri</i>	g 1,0	0,8
Fibre	g 7,6	6,1
Proteine	g 13,2	10,6
Sale	g 0,0	0,0
Ferro	mg 3,4 24%*	2,7 19%*
Fosforo	mg 399,3 57%*	319,4 46%*
Magnesio	mg 100,0 27%*	80,0 21%*
Zinco	mg 2,5 25%*	2,0 20%*

*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
271	0,8g	1,8g	0,3g	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.