



BLOND 5 MINUTI

Riso Ribe parboiled a rapida cottura

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 1484 kcal 349	1186 279
Grassi	g 0,8	0,6
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	g 0,2	0,2
Carboidrati	g 78,2	62,6
<i>di cui zuccheri</i>	g 0,7	0,6
Fibre	g 0,9	0,7
Proteine	g 6,9	5,5
Sale	g 0,0	0,0
Vitamina B1 (Tiammina)	mg 0,23 21%*	0,18 16%*
Vitamina B5 (Acido Pantotenico)	mg 2,39 40%*	1,91 32%*
Vitamina PP (Niacina)	mg 5,25 33%*	4,20 26%*

*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	0,6g	0,6g	0,2g	0,0g
14%	1%	1%	1%	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.