

Kcal.
CARBOIDRATI
FIBRE
PROTEINE
ACQUA
GRASSI

## CONFRONTO FARINE DISOLEATE

MANDORLA pelata	NOCCIOLA pelata	GIRASOLE decorticato	GIRASOLE integrale	CHIA integrale	ARACHIDE pelata	SESAMO decorticato	LINO integrale	CANAPA integrale	NOCE	CACAO integrale	PISTACCHIO
298,8	359,0	<b>361,2</b>	250,1	<b>211,6</b>	351,3	343,0	239,1	238,9	336,7	294,5	354,3
11,8	<b>38,8</b>	27,2	8/12	7,1	30,3	36,0	<b>8,6</b>	14,7	18,6	30,3	38,3
29,8	23,5	18,8	43/48	48,6	<b>16,2</b>	22,0	<b>48,6</b>	35,3	22,3	37,9	19,2
0,7	0,0	0,0	0,0	4,3	0,0	0,0	0,0	10,3	0,0	0,0	0,0
51,7	35,2	44,0	19/23	30,0	48,5	34,0	34,3	33,8	<b>52,1</b>	<b>20,8</b>	34,5
1,0	0,0	1,5	3,0	3,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
5,0	7,0	8,5	8/10	7,0	<b>4,0</b>	7,0	7,5	5,0	6,0	<b>10,0</b>	7,0