

Insalata di tonno e riso

“Primo piatto tipicamente estivo da consumare freddo.
Il tonno di ottima qualità garantisce gusto
ed un apporto nutrizionale salutare”

INGREDIENTI: Riso parboiled 30,80%, Carciofi 27%, Tonno 23% (tonno, olio di oliva, sale), Carote 19%.

ALLERGENI: pesce.

100%
INGREDIENTI
ITALIANI



TOTALE PER
PORZIONE: 470 kcal

MODALITA' DI PREPARAZIONE CON PRODOTTO PRECEDENTEMENTE SCONGELATO

IL METODO IDEALE PER OTTENERE IL MIGLIOR RISULTATO
E' SCONGELARE IL PRODOTTO IN FRIGORIFERO PER ALMENO 24 ORE.
CONSUMARE FREDDO.

PESO A COTTO: 300 g

OGM FREE

PASTI PRONTI SURGELATI



RARIFARM
gluten free & special foods

NUMERO VERDE
800 090787

Insalata di tonno e riso

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE A CRUDO:

Categoria merceologica		NC	Zinco	mg	3,73
Calorie	kcal	474,10	Selenio	mcg	11,70
Proteine	g	23,10	Cromo	mcg	2,50
Carboidrati	g	67,20	Nichel	mcg	12,50
Grassi	g	14,70	Iodio	mcg	39,30
Proteine animali	g	15,00	Cloro	mg	45,90
Proteine vegetali	g	8,10	Fluoro	mg	0,01
Saturi	g	0,85	Calcio/fosforo	mg	1,75
Insaturi	g	2,55	Acqua	g	155,33
Monoinsaturi	g	2,77	Acido urico	mg	0,00
Carboidrati semplici	g	5,37	Etanolo	g	0,00
Carboidrati complessi	g	59,23	Purine	mg	11,50
Colesterolo	mg	39,00	Fibra alimentare	g	5,80
Tiamina	mg	0,35	Fibra solubile	g	0,21
Riboflavina	mg	0,16	Fibra insolubile	g	1,35
Niacina	mg	9,02	Glucosio	g	0,70
Acido pantotenico	mg	0,42	Fruttosio	g	0,65
Piridossina	mg	0,62	Saccarosio	g	0,95
Acido folico	mcg	70,40	Amido	g	58,88
Cianocobalamina	mcg	0,78	Pectina	g	0,68
Acido ascorbico	mg	10,40	Mannitolo	g	0,08
Biotina	mcg	2,48	Lisina	mg	1538,80
Retinolo	mcg	595,00	Valina	mg	967,20
Calciferolo	mcg	2,02	Isoleucina	mg	824,50
Tocoferolo	mg	3,79	Leucina	mg	1381,60
Sodio	mg	337,40	Tirosina	mg	619,70
Potassio	mg	673,80	Fenilalanina	mg	704,70
Ferro	mg	4,39	Triptofano	mg	183,40
Calcio	mg	134,40	Palmitico	g	1,08
Fosforo	mg	348,40	Oleico	g	2,53
Rame	mg	0,54	Linoleico	g	2,31
Magnesio	mg	52,00	Linolenico	g	0,06
Manganese	mg	0,36	Arachidonico	g	0,00
			Carico glicemico		32