

## FARINA 00 E FARINA INTEGRALE A CONFRONTO



# AlimentiNUTrizione

*Il gusto di scegliere consapevolmente*

Descrizione	Farina 00	Farina integrale
Codice Alimento	000220	000240
Nome Scientifico	Triticum aestivum	Triticum aestivum
English Name	Flour, wheat, type 00	Flour,wheat Wholemeal





Ripartizione energetica Percentuale		
Descrizione	Farina 00	Farina Integrale
Proteine	14	15
Lipidi	2	5
Carboidrati	83	75
Fibra	1	5

Le Tabelle sono in genere molto noiose, comunque ci possono dare in modo corretto dei numeri che possiamo facilmente confrontare, la fonte dei dati che abbiamo scelto è quello dell'istituto **CREA** (Consiglio per la **R**icerca in agricoltura e l'**A**nalisi dell'**E**conomia **A**graria). Sulla prima tabella è indicata la ripartizione dell'energia in percentuale, una seconda tabella mostra i valori dei macro nutrienti, poi minerali, vitamine e gli amminoacidi. In alcune tabelle abbiamo inserito una colonna nella quale evidenziamo con delle frecce il confronto tra Farina integrale e Farina 00.





## FARINA 00 E FARINA INTEGRALE A CONFRONTO

MACRONUTRIENTI	Farina 00 Valore per 100 g	Farina Integrale Valore per 100 g	Variazioni Farina integrale /Farina00
Acqua (g)	14.2	13.4	
Energia (kcal)	323	313	↓
Energia (kJ)	1352	1311	↓
Proteine (g)	11.0	11.9	↑
Lipidi (g)	0.7	1.9	↑↑
Colesterolo (mg)	0	0	
Carboidrati disponibili (g)	71.6	61.8	↓
Amido (g)	63.5	54.3	↓
Zuccheri solubili (g)	1.7	2.1	↑
Alcool (g)	0	0	
Fibra totale (g)	2.2	8.4	↑↑
Fibra solubile (g)	0.84	1.92	↑↑
Fibra insolubile (g)	1.41	6.51	↑↑

## FARINA 00 E FARINA INTEGRALE A CONFRONTO

<b>MINERALI</b>	<b>FARINA 00</b> Valore per 100 g	<b>FARINA INTEGRALE</b> Valore per 100 g	<b>Farina integrale /Farina00</b>
Sodio (mg)	3	3	
Potassio (mg)	126	337	
Calcio (mg)	17	28	
Fosforo (mg)	76	300	
Ferro (mg)	0.7	3	

## FARINA 00 E FARINA INTEGRALE A CONFRONTO

VITAMINE	FARINA 00 Valore per 100 g	FARINA INTEGRALE Valore per 100 g	Farina integrale /Farina00
Vitamina B1 Tiamina (mg)	0.1	0.4	
Vitamina B2 Riboflavina (mg)	0.03	0.16	
Vitamina B3 Niacina (mg)	1	5	
Vitamina C (mg)	0	0	
Vitamina B9 Acido folico (µg)	32	32	
Vitamina A retinolo equivalente (µg)	0	0	
Vitamina E (mg)	0	0.4	



## FARINA 00 E FARINA INTEGRALE A CONFRONTO

<b>AMINOACIDI</b> in % su proteine totali	<b>FARINA 00</b> Valore per100 g	<b>FARINA INTEGRALE</b> Valore per 100 g
Lisina	2.17	2.92
Istidina	2.07	2.23
Arginina	3.55	4.63
Acido aspartico	3.92	5.31
Treonina	2.82	3.08
Serina	4.94	5.14
Acido glutammico	36.70	29.66
Prolina	11.90	10.80
Glicina	3.35	4.12
Alanina	2.89	3.6
Cistina	2.61	2.23
Valina	4.11	4.63
Metionina	1.52	1.71
Isoleucina	3.66	4.12

## FARINA 00 E FARINA INTEGRALE A CONFRONTO

Leucina	6.74	6.86
Tirosina	3.14	3.43
Fenilalanina	4.64	4.97
Triptofano	1.05	1.37
Indice Chimico	48	65
Aminoacido limitante	Lisina	Lisina

<b>Descrizione Nutriente</b>	<b>FARINA 00</b>	<b>FARINA INTEGRALE</b>
	Valore per100 g	Valore per100 g
Acido fitico (g)	0.29	0.29