

ELABORAZIONE SCHEDA TECNICA

INGREDIENTI: MOSTO COTTO, NOCI, MANDORLE, NOCCIOLE, FARINA 00, PISTACCHI, CANDITI, AROMA

ISTRUZIONI: In questa pagina Excel potete calcolarvi la quantità di calorie e di principi nutritivi di una qualsiasi ricetta inserendo la quantità degli																		
Ingredienti	Contenuto per 100 g di prodotto								Quantità (g)	Contenuto per porzione								PERCENTUALE Percentuale di concentrazione del prodotto
	Kcal	Kjoul	Carboidrati (g)	Zuccheri (g)	Grassi (g)	Saturi (g)	Proteine (g)	Sodio (mg)		Kcal	Kjoul	Carboidrati (g)	Zuccheri (g)	Grassi (g)	Saturi (g)	Proteine (g)	Sale (g)	
noci	691	2890,43	5,1	3,1	68,1	9,97	14,3	2	1000	6905	28904,33	51	31	681	100	143	20	18,5
mandorle	604	2528,76	4,6	3,7	55,3	8,38	22	14	1000	6041	25287,626	46	37	553	84	220	140	18,5
noccioline	633	2651,41	6,1	4,1	61	4,5	15	11	1000	6334	26514,124	61	41	610	45	150	110	18,5
farina	57	239,021	71,6	1,7	0,7	0	11	3	800	456,8	1912,1648	572,8	13,6	5,6	0	88	24	14,8
Pistacchi	567	2371,37	7,3	7,3	48,9	11,1	24,3	0	600	3399	14228,214	43,8	43,8	293	67	145,8	0	11,1
canditi	302	1264,17	75	75	0	0	0,5	0	600	1812	7585,032	450	450	0	0	3	0	11,1
mosto cotto	310	1299,33	75	75	0,4	0	1,7	0	1200	3725	15592,0128	900	900	4,8	0	20,4	0	22,2
aroma	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	3,7
TOTALE RICETTA										28673	120023,504	2125	1516	2148	295	770,2	294	
Numero di porzioni per 100 g di prodotto									54									
TOTALE PER PORZIONE										531	2223	39	28	39,8	5,5	14,3	0,0	

VALORI NUTRIZIONALI MEDIPER 100 G

Kj	Kcal	Grassi (g)	di cui saturi (g)	carboidrati (g)	di cui zuccheri(g)	proteine(g)	Sale (g)
2223	531	39,8	5,5	39	28	14,3	0,0

FONTE DEI DATI: CREA (Consiglio di ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria)