
Farro monococco decorticato

Azienda Podere Pereto

Raccolto 2012 e 2013

PIF – BIOLEG

CIRAA “E. Avanzi” – Università di Pisa

Farro monococco decorticato

Umidità	%	10
Energia	kcal/100 g tal quale	377
Proteina grezza	g/100 g tal quale	12,4
Lipidi grezzi	g/100 g tal quale	4,0
• Acidi grassi saturi	g/100 g tal quale	0,5
• Acidi grassi monoinsaturi	g/100 g tal quale	1,0
• Acidi grassi polinsaturi	g/100 g tal quale	1,9
Ceneri	g/100 g tal quale	2,0
• Sale	mg/100 g tal quale	45
Carboidrati	g/100 g tal quale	70,5
• Di cui zuccheri	g/100 g tal quale	4,0
Fibra	g/100 g tal quale	2,0

Farro monococco decorticato		
Frazioni proteiche		
Globuline	mg/g tal quale	14,1
Gliadine	mg/g tal quale	15,1
Albumine	mg/g tal quale	14,7
Glutenine	mg/g tal quale	15,2
Amminoacidi		
Metionina	mg/g tal quale	3,1
Lisina	mg/g tal quale	7,0
Cisteina	mg/g tal quale	7,7
Polifenoli, Carotenoidi e clorofille		
β -carotene	$\mu\text{g}/100\text{ g tal quale}$	4,3
Luteina	mg/100 g tal quale	0,2
Tocoferoli	mg/100 g tal quale	0,2
Polifenoli	mg acido gallico/kg tal quale	646,8
Minerali		
Ferro	mg/100 g tal quale	3,3
Calcio	mg/100 g tal quale	48,5
Fosforo	mg/100 g tal quale	380,5