

# Cereali, Kellogg's Corn flakes: Valori nutrizionali e composizione in 100 gr di prodotto

Principali		
Calorie	kcal	361
Calorie	kJ	1510
<p> <span style="color: blue;">■</span> Carboidrati: 92.37%  <span style="color: red;">■</span> Proteine: 7.01%  <span style="color: orange;">■</span> Grassi: 0.63%  <span style="color: green;">■</span> Alcol: 0%         </p> <p>valori-alimenti.com</p>		
Grassi	g	0.59
Carboidrati	g	87.11
Proteine	g	6.61
Fibre	g	2.5
Zuccheri	g	10.5
Acqua	g	3.76
Amido	g	68.7
Ceneri	g	1.93
Minerali		
Calcio	mg	4
Sodio	mg	723
Fosforo	mg	37
Potassio	mg	79

## Cereali, Kellogg's Corn flakes: Valori nutrizionali e composizione in 100 gr di prodotto

Ferro	mg	29
Magnesio	mg	9
Zinco	mg	0.18
Rame	mg	0.108
Fluoro	mcg	17
Manganese	mg	0.164
Selenio	mcg	8.3
<b>Vitamine</b>		
Retinolo (Vit. A)	mcg	440
Vitamina A, IU	IU	1791
Betaina	mg	0.7
Vitamina A, RAE	mcg_RAE	456
Tiamina (Vit. B1)	mg	2.13
Riboflavina (Vit. B2)	mg	2.64
Niacina (Vit. B3)	mg	24.4
Acido Pantotenico (Vit. B5)	mg	0.079
Piridossina (Vit. B6)	mg	3.44
Acido folico (Vit. B9 o M o Folacina)	mcg	446
Folato alimentare	mcg	34
Folato, DFE	mcg_DFE	792

## Cereali, Kellogg's Corn flakes: Valori nutrizionali e composizione in 100 gr di prodotto

Folati, totali	mcg	480
Cobalamina (Vit. B12)	mcg	9.47
Vitamina B-12, aggiunta	mcg	9.47
Acido ascorbico (Vit. C)	mg	22
Vitamina D (D2+D3)	mcg	3.6
Colecalcifenolo (Vit. D)	IU	143
Alpha-tocoferolo (Vit. E)	mg	0.13
Vitamina E, aggiunta	mg	0
Fillochinone (Vit. K)	mcg	0
Colina totale (Vit. J)	mg	3.9
Carotene, beta	mcg	162
Carotene, alfa	mcg	19
Criptoxantina, beta	mcg	50
Licopene	mcg	0
Luteina + zeaxantina	mcg	339
<b>Zuccheri</b>		
Destrosio	g	4.18
Fruttosio	g	1.36
Galattosio	g	0
Lattosio	g	0

## Cereali, Kellogg's Corn flakes: Valori nutrizionali e composizione in 100 gr di prodotto

Maltosio	g	0.9
Saccarosio	g	4.06
<b>Lipidi</b>		
Acidi grassi, monoinsaturi	g	0.099
Acidi grassi, polinsaturi	g	0.289
Acidi grassi, saturi	g	0.172
Colesterolo	mg	0
<b>Grassi saturi</b>		
4:0	g	0
6:0	g	0
8:0	g	0
10:0	g	0
12:0	g	0
14:0	g	0
15:0	g	0
16:0	g	0.154
17:0	g	0
18:0	g	0.018
20:0	g	0
22:0	g	0

## Cereali, Kellogg's Corn flakes: Valori nutrizionali e composizione in 100 gr di prodotto

24:0	g	0
<b>Grassi monoinsaturi</b>		
14:1	g	0
15:1	g	0
16:1 indifferenziato	g	0
17:1	g	0
18:1 indifferenziato	g	0.099
20:1	g	0
22:1 indifferenziato	g	0
<b>Grassi polinsaturi</b>		
18:2 indifferenziato	g	0.271
18:3 indifferenziato	g	0.018
18:4	g	0
20:2 n-6 c,c	g	0
20:3 indifferenziato	g	0
20:4 indifferenziato	g	0
20:5 n-3	g	0
22:5 n-3	g	0
22:6 n-3	g	0
<b>Aminoacidi</b>		

## Cereali, Kellogg's Corn flakes: Valori nutrizionali e composizione in 100 gr di prodotto

Acido aspartico	g	0.35
Acido glutammico	g	1.37
Alanina	g	0.51
Arginina	g	0.1
Cistina	g	0.12
Fenilalanina	g	0.33
Glicina	g	0.17
Isoleucina	g	0.22
Istidina	g	0.15
Leucina	g	0.92
Lisina	g	0.07
Metionina	g	0.12
Prolina	g	0.63
Serina	g	0.3
Tirosina	g	0.07
Treonina	g	0.2
Triptofano	g	0.04
Valina	g	0.27
Altro		
Alcol etilico	g	0

## Cereali, Kellogg's Corn flakes: Valori nutrizionali e composizione in 100 gr di prodotto

Caffeina	mg	0
Teobromina	mg	0