


Propiedades alimentarias del arroz

 botanical-online.com/arrozpropiedadesalimentarias.htm

Composición del arroz integral y blanco cocido por cada 100 gr.

	Arroz blanco cocido	Arroz integral cocido
<u>Agua</u>	68,44 g	73 g
<u>Calorías</u>	130 Kcal	111 Kcal
<u>Grasa</u>	0,28 g	0,9 g
<u>Proteína</u>	2,69 g	2,5 g
<u>Hidratos de carbono</u>	28,17 g	22,96 g
<u>Fibra</u>	0,4 g	1,9 g
<u>Potasio</u>	35 mg	43 mg
<u>Sodio</u>	1 mg	5 mg
<u>Fósforo</u>	43 mg	83 mg
<u>Calcio</u>	10 mg	10 mg
<u>Cobre</u>	0,07 mg	0,1 mg
<u>Manganeso</u>	0,47 mg	0,9 mg
<u>Magnesio</u>	12 mg	43 mg
<u>Hierro</u>	1,20 mg	0,42 mg
<u>Zinc</u>	0,49 mg	0,6 mg
<u>selenio</u>	7,5 mcg	9,8 mcg
<u>Vitamina C</u>	0 mg	0 mg
Vitamina B1 (<u>Tiamina</u>)	0,16 mg	0,1 mg
Vitamina B2 (<u>Riboflavina</u>)	0,01 mg	0,03 mg
B3 (<u>Niacina</u>)	1,48 mg	1,53 mg
Vitamina B5 (<u>Ácido pantoténico</u>)	0,39 mg	0,3 mg
Vitamina B6 (<u>Piridoxina</u>)	0,09 mg	0,14 mg
Vitamina B9 (<u>Folacina</u>)	58 mcg	4 mcg

<u>Vitamina A</u>	0 mg	0,14mg
<u>Vitamina E</u>	0,05mg	0, 21 mg