

COMPONENTI PRINCIPALI (*)	Farina di mais	Mais dolce in scatola	Mais dolce crudo
Parte edibile (%)	100	82	100
Energia (kcal)	365	122	94
Proteine tot (g)	8.7	2.9	3.4
Lipidi tot (g)	2.7	1.2	1.8
Carboidrati tot (g)	81.5	26.6	17
Fibra tot (g)	2.6	3.9	3.3
Acqua (g)	12.5	72.3	76
SALI MINERALI			
Ferro (mg)	1.8	0.5	0.7
Calcio (mg)	6	4	3
Sodio (mg)	1	270	1
Potassio (mg)	130	220	260
Fosforo (mg)	99	79	91
Zinco (mg)	1	0.50	0.40
VITAMINE			
Tiamina -B1- (mg)	0.35	0.04	0.16
Riboflavina -B2- (mg)	0.10	0.06	0.05
Vitamina C (mg)	-	1	8
Niacina -B3- (mg)	1.90	1.50	1.90
Vitamina B6 (mg)	-	0.13	0.15
Retinolo eq -A- (µg)	67	18	16
β-carotene (µg)	402	110	97
Vitamina E (mg)	-	0.46	0.69

(*) dati riferiti a una quantità di 100 g di alimento. (-) Valori non disponibili.