

COMPONENTI PRINCIPALI (*)	Orzo perlato	Farina d'orzo
Parte edibile (%)	100	100
Energia (kcal)	319	360
Proteine tot (g)	10.4	10.6
Lipidi tot (g)	1.4	1.9
Carboidrati tot (g)	70.5	80
Fibra tot (g)	9.2	14.8
- Solubile (g)	4.41	-
- Insolubile (g)	4.83	-
Acqua (g)	12.2	12.8
SALI MINERALI		
Ferro (mg)	0.7	6
Calcio (mg)	14	39
Sodio (mg)	3	4
Potassio (mg)	120	560
Fosforo (mg)	189	393
Zinco (mg)	2.10	3.30
VITAMINE		
Tiamina -B1- (mg)	0.09	0.16
Riboflavina -B2- (mg)	0.08	0.08
Niacina -B3- (mg)	3.10	5.50
Vitamina B6 (mg)	0.22	0.56
Folati totali -B9- (µg)	20	50
Vitamina E (mg)	0.33	0.90

(*) dati riferiti a una quantità di 100 g di alimento.