

COMPONENTI PRINCIPALI (*)	Riso integrale	Riso brillato	Riso parboiled	Riso pigmentato
Parte edibile (%)	100	100	100	100
Energia (kcal)	337	332	337	358
Proteine tot (g)	7.5	6.7	7.4	6.5
Lipidi tot (g)	1.9	0.4	0.3	0.52
Carboidrati tot (g)	77.4	80.4	81.3	79.2
Amido (g)	69.2	72.9	73.6	70.8
Zuccheri solubili (g)	1.2	0.2	0.3	-
Fibra tot (g)	1.9	1	0.5	2.8
- Solubile (g)	0.12	0.08	-	-
- Insolubile (g)	1.8	0.89	-	-
Acqua (g)	12	12	10.3	13.3
SALI MINERALI				
Ferro (mg)	1.6	0.8	2.9	4.2
Calcio (mg)	32	24	60	3
Sodio (mg)	9	5	9	1
Potassio (mg)	214	92	150	76
Fosforo (mg)	221	94	200	95
Magnesio (mg)	-	20	-	23
Zinco (mg)	-	1.3	2	1.1
Rame (mg)	-	0.18	0.34	0.21
Selenio (µg)	-	10	14	15.1
VITAMINE				
Tiamina -B1- (mg)	0.48	0.11	0.34	0.57
Riboflavina -B2- (mg)	0.05	0.03	0.06	0.05
Niacina -B3- (mg)	4.70	1.30	3.9	4.11

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