

Il Riso di Sibari™



l'Integrale

E' riconosciuto come un alimento completo apportatore di calorie. Le proteine contenute in questa qualità di Riso sono, tra i cereali, le migliori per il grado di assimilabilità. Seguono mais, avena, segale a pari merito e, in sequenza, orzo, frumento e sorgo.

Da un punto di vista dietetico, è molto apprezzato per il suo alto grado di digeribilità. Infatti il nostro organismo lo assimila nel tempo di 60-100 minuti al massimo.

Il riso integrale contiene una quantità relativamente alta di fibra grezza che aiuta il metabolismo. Inoltre sali minerali e proteine sono presenti in quantità maggiore che nelle altre varietà.

Il Riso Integrale si ottiene con la sbramatura del riso greggio, attraverso procedure di sfregamento viene rimossa la pellicola più esterna che avvolge il chicco. Dopo questa operazione il riso si presenta di colore scuro ed è ancora avvolto da pellicole cellulari ricche di grassi.

Valori medi per 100 gr. di prodotto

Valore energetico Kcal 349 - Kj 1461,
Proteine 9.3 g, Carboidrati 77.0 g,
di cui Zuccheri 0.3 g, Grassi 0.4 g,
di cui saturi 0.1 g, Colesterolo 0 mg,
Fibre 2.0 g, Sodio 0 mg.

