

## VALORI NUTRIZIONALI MEDI COUS COUS

### COUS COUS AVENA

	100g		60g	
	KJ	Kcal	KJ	Kcal
Energia	1635	387	981	232
Grassi	4,7 g		2,8 g	
di cui acidi grassi saturi	1,1 g		0,7 g	
Carboidrati	72 g		43 g	
di cui zuccheri	1,5 g		0,9 g	
Fibre	7,1 g		4,3 g	
Proteine	11 g		6,4 g	
Sale	0,2 g		0,12 g	

### COUS COUS 4 LEGUMI

	100g		60g	
	KJ	Kcal	KJ	Kcal
Energia	1571	372	943	223
Grassi	3,5 g		2,1 g	
di cui acidi grassi saturi	0,6 g		0,4 g	
Carboidrati	55 g		33 g	
di cui zuccheri	5,5 g		3,3 g	
Fibre	12 g		7,5 g	
Proteine	24 g		14 g	
Sale	0,0 g		0,02 g	