

Nelle tabelle qui sotto potete vedere un confronto tra i contenuti nutrizionali di diverse varietà di Monococco ed il grano tenero Blasco (Progetto Monica 2008).

| | Proteine | Ceneri | Lipidi | Acidi grassi | | | | | | |
|------------|----------|--------|--------|--------------|---------------|---------------|------------------|------------------|------------------|--|
| | | | | Saturi | Mono insaturi | Poli insaturi | Monoins. /saturi | Poliins. /saturi | Insaturi /saturi | |
| | | | | % | % | % | | | | |
| | % s.s. | % s.s. | g/kg | | | | | | | |
| MONLIS | 18,2 | 2,6 | 43,4 | 18,7 | 28,2 | 53,0 | 1,5 | 2,8 | 4,3 | |
| ID1395 | 17,7 | 2,3 | 40,1 | 19,4 | 27,6 | 53,0 | 1,4 | 2,7 | 4,2 | |
| ID331 | 18,5 | 2,6 | 40,5 | 19,4 | 27,5 | 53,0 | 1,4 | 2,7 | 4,1 | |
| SAL98-38-8 | 19,5 | 2,6 | 40,0 | 20,6 | 26,2 | 53,2 | 1,3 | 2,6 | 3,9 | |
| SAL98-32-2 | 20,5 | 2,7 | 43,7 | 18,9 | 29,2 | 51,9 | 1,6 | 2,8 | 4,3 | |
| BLASCO | 11,2 | 1,7 | 24,9 | 24,5 | 19,2 | 56,3 | 0,8 | 2,3 | 3,1 | |

| | Minerali | | | | | | | |
|------------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Mn | Cu | Zn | Fe | Ca | Mg | P | K |
| | mg/kg | mg/kg | mg/kg | mg/kg | mg/kg | mg/kg | mg/kg | mg/kg |
| MONLIS | 40,9 | 8,8 | 58,0 | 42,5 | 550 | 1420 | 4834 | 3430 |
| ID1395 | 39,6 | 7,6 | 63,9 | 48,5 | 448 | 1349 | 4661 | 2607 |
| ID331 | 44,9 | 7,8 | 65,3 | 51,8 | 448 | 1343 | 4742 | 2729 |
| SAL98-38-8 | 39,4 | 8,7 | 79,4 | 50,6 | 430 | 1280 | 5226 | 2699 |
| SAL98-32-2 | 48,5 | 7,8 | 80,3 | 53,4 | 322 | 1456 | 4846 | 3534 |
| BLASCO | 27,1 | 4,9 | 31,1 | 31,7 | 419 | 1007 | 2771 | 1789 |

| | Luteina | Alfa Tocoferoli | Alfa Tocotrienoli | Beta tocoferoli | Beta tocotrienoli | Tocoli totali | Attività antiossidante |
|------------|---------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|---------------|------------------------|
| | mg/kg | mg/kg | mg/kg | mg/kg | mg/kg | mg/kg | nM TE /mg ss |
| MONLIS | 8,88 | 15,03 | 18,34 | 5,38 | 41,85 | 80,61 | 0,81 |
| ID1395 | 7,34 | 13,13 | 13,66 | 4,93 | 41,85 | 73,57 | 0,71 |
| ID331 | 5,88 | 9,18 | 10,67 | 3,47 | 46,60 | 69,92 | 0,74 |
| SAL98-38-8 | 6,88 | 11,59 | 11,02 | 4,75 | 35,47 | 62,82 | 0,68 |
| SAL98-32-2 | 6,02 | 15,13 | 16,79 | 4,10 | 43,50 | 79,52 | 0,63 |
| BLASCO | 1,15 | 13,12 | 4,58 | 7,27 | 25,23 | 50,20 | 0,49 |