

Clasa: PÂINE DE SECARĂ

Denumire produs: Pâine cu semințe, 400g, ID 0097

Ingrediente: făină integrală de secară, făină grâu 650, făină neagră 1350, semințe

Conținut pentru 100g parte comestibilă

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	299	
Valoare energetică	ENERC	kJ	1213	
Proteine totale [NCF: 5,83]	PROT	g	13,9	
Azot total	NT	g	2,38	
Lipide totale [FACE: 0,936]	FAT	g	18,63	
Acizi grași totali		g	17,44	
Acizi grași saturați	FASAT	g	2,79	
C4:0	F4:0	g	0	
C6:0	F6:0	g	0	
C8:0	F8:0	g	0	
C10:0	F10:0	g	0	
C12:0	F12:0	g	0	
C14:0	F14:0	g	0	
C15:0	F15:0	g	0	
C16:0	F16:0	g	2,005	
C17:0	F17:0	g	0	
C18:0	F18:0	g	0,785	
C20:0	F20:0	g	0	
C22:0	F22:0	g	0	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	8,37	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,95	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	6,49	
C18:1, n-7	F18:1CN7	g	0	
C18:1, n-11	F18:1CN11	g	0	
C20:1, n-9	F20:1CN9	g	0	
C20:1, n-11	F20:1CN11	g	0,93	
C22:1, n-9	F22:1CN9	g	0	
C22:1, n-11	F22:1CN11	g	0	
C24:1, n-9	F24:1CN9	g	0	
Acizi grași polinesaturați	FAPU	g	6,28	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	6,104	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	0,176	
C18:3, n-6	F18:3CN6	g	0	
C18:4, n-3	F18:4CN3	g	0	
C20:3, n-6	F20:3CN6	g	0	
C20:4, n-6	F20:4CN6	g	0	

C20:5, n-3	F20:5CN3	g	0	
C22:4, n-6	F22:4CN6	g	0	
C22:5, n-3	F22:5CN3	g	0	
C22:5, n-6	F22:5CN6	g	0	
C22:6, n-3	F22:6CN3	g	0	
Acizi grași n-3	FACN3	g	0,176	
Acizi grași n-6	FACN6	g	6,104	
Glucide totale	CHOT	g	21,44	
Glucide disponibile	CHO	g	16,29	
Zaharuri	SUGAR	g	2,99	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	5,15	
Apă	WATER	g	43,15	
Cenușă totală	ASH	g	2,88	
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg		
Vitamina B1	THIA	mg		
Vitamina B12	VITB12	μg		
Vitamina B6	PYRXN	mg		
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg		
Niacină	NIA	mg		
Folați	FOL	μg		
Calciu	CA	mg		
Potasiu	K	mg		
Magneziu	MG	mg		
Sodiu	NA	mg	544	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg		
Zinc	ZN	mg		
Seleniu	SE	μg		
Cupru	CU	mg		
Sare	NACL	g	1,36	