

Clasificare: PÂINE CU SPECIFIC LOCAL

Denumire produs: Pâine cu prune, ID 0103

Ingrediente: făină de grâu, fulgi de ovăz, prune, drojdie, sare, apă

Conținut pentru 100g parte comestibilă

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	253	
Valoare energetică	ENERC	kJ	1043	
Proteine totale [NCF: 5,83]	PROT	g	12,65	
Azot total	NT	g	2,169	
Lipide totale [FACE: 0,82]	FAT	g	1,43	
Acizi grași totali		g	1,17	
Acizi grași saturați	FASAT	g	0,234	
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	0,215	
C17:0	F17:0	g	0	
C18:0	F18:0	g	0,012	
C20:0	F20:0	g	0,007	
C22:0	F22:0	g	0	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	0,187	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,004	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	0,179	
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	0,004	
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	0,749	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	0,69	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	0,057	
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	0,002	

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	0,057	
Acizi grași n-6	FACN6	g	0,692	
Glucide totale	CHOT	g	49,86	
Glucide disponibile	CHO	g	45,04	
Zaharuri	SUGAR	g	10,79	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	4,82	
Apă	WATER	g	34,4	
Cenușă totală	ASH	g	1,66	
Vitamine				
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		
Substanțe minerale				
Calciu	CA	mg		
Potasiu	K	mg		
Magneziu	MG	mg		
Sodiu	NA	mg	440	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg		
Zinc	ZN	mg		
Seleniu	SE	μg		
Cupru	CU	mg		
Sare	NACL	g	1,1	