

Clasificare: PÂINE ALBĂ

Denumire produs: Pâine albă, ID 0001

Ingrediente: făină albă de grâu, apă, drojdie, sare

Conținut pentru 100g parte comestibilă

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	221	
Valoare energetică	ENERC	kJ	926	
Proteine totale [NCF: 5,7]	PROT	g	13,27	
Azot total	NT	g	2,328	
Lipide totale [FACE: 0,67]	FAT	g	0,37	
Acizi grași totali		g	0,248	
Acizi grași saturați	FASAT	g	0,049	
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	0,039	
C17:0	F17:0	g	0	
C18:0	F18:0	g	0,01	
C20:0	F20:0	g	0	
C22:0	F22:0	g	0	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	0,039	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,017	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	0,022	
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	
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	0,16	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	0,148	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	0,012	
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	0,012	
Acizi grași n-6	FACN6	g	0,148	
Glucide totale	CHOT	g	42,15	
Glucide disponibile	CHO	g	40,18	
Zaharuri	SUGAR	g	1,34	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	1,97	
Apă	WATER	g	42,55	
Cenușă totală	ASH	g	1,66	
Vitamine				
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg	0,076	
Vitamina B1	THIA	mg	0,157	
Vitamina B12	VITB12	μg	0	
Vitamina B6	PYRXN	mg	0,041	
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	nd	
Niacină	NIA	mg	0,98	
Folați	FOL	μg	25,3	
Substanțe minerale				
Calciu	CA	mg	34	
Potasiu	K	mg	195	
Magneziu	MG	mg	17	
Sodiu	NA	mg	448	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	0,94	
Zinc	ZN	mg	0,097	
Seleniu	SE	μg	3,2	
Cupru	CU	mg	0,038	
Sare	NACL	g	1,12	