

Clasificare: PÂINE ALBĂ

Denumire produs: Pâine albă, ID 0002

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	215	
Valoare energetică	ENERC	kJ	903	
Proteine totale [NCF: 5,7]	PROT	g	14,31	
Azot total	NT	g	2,51	
Lipide totale [FACE: 0,67]	FAT	g	0,18	
Acizi grași totali		g	0,12	
Acizi grași saturați	FASAT	g	0,024	
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	0,022	
C17:0	F17:0	g	0	
C18:0	F18:0	g	0,002	
C20:0	F20:0	g	0	
C22:0	F22:0	g	0	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	0,02	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,002	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	0,018	
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	0,076	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	0,072	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	0,004	
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	0,004	
Acizi grași n-6	FACN6	g	0,072	
Glucide totale	CHOT	g	40,09	
Glucide disponibile	CHO	g	38,21	
Zaharuri	SUGAR	g	0,98	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	1,88	
Apă	WATER	g	43,9	
Cenușă totală	ASH	g	1,52	
Vitamine				
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg	0,015	
Vitamina B1	THIA	mg	0,174	
Vitamina B12	VITB12	μg	0	
Vitamina B6	PYRXN	mg	0,037	
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	nd	
Niacină	NIA	mg	0,85	
Folați	FOL	μg	21,7	
Substanțe minerale				
Calciu	CA	mg	18	
Potasiu	K	mg	148	
Magneziu	MG	mg	31	
Sodiu	NA	mg	440	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	0,86	
Zinc	ZN	mg	0,059	
Seleniu	SE	μg	1,7	
Cupru	CU	mg	0,087	
Sare	NACL	g	1,1	