

Clasificare: PÂINE ALBĂ

Denumire produs: Pâine albă, 300g, ID 0004

Ingrediente: făină albă de grâu tip 650, apă, drojdie, sare, ulei vegetal

Conținut pentru 100g parte comestibilă

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	225	
Valoare energetică	ENERC	kJ	943	
Proteine totale [NCF: 5,7]	PROT	g	10,75	
Azot total	NT	g	1,886	
Lipide totale [FACE: 0,679]	FAT	g	2,09	
Acizi grași totali		g	1,421	
Acizi grași saturați	FASAT	g	0,303	
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	0,001	
C14:0	F14:0	g	0,001	
C15:0	F15:0	g	0	
C16:0	F16:0	g	0,227	
C17:0	F17:0	g	0	
C18:0	F18:0	g	0,074	
C20:0	F20:0	g	0	
C22:0	F22:0	g	0	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	0,519	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,009	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	0,43	
C18:1, n-7	F18:1CN7	g	0,02	
C18:1, n-11	F18:1CN11	g	0	
C20:1, n-9	F20:1CN9	g	0	
C20:1, n-11	F20:1CN11	g	0,06	
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	0,599	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	0,57	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	0,029	
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	0,029	
Acizi grași n-6	FACN6	g	0,57	
Glucide totale	CHOT	g	41,39	
Glucide disponibile	CHO	g	40,04	
Zaharuri	SUGAR	g	1,27	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	1,35	
Apă	WATER	g	43,8	
Cenușă totală	ASH	g	1,97	
Vitamine				
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg	0,043	
Vitamina B1	THIA	mg	0,102	
Vitamina B12	VITB12	μg		
Vitamina B6	PYRXN	mg	0,047	
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	0,22	
Niacină	NIA	mg	1	
Folați	FOL	μg	29	
Substanțe minerale				
Calciu	CA	mg	27	
Potasiu	K	mg	123	
Magneziu	MG	mg	21	
Sodiu	NA	mg	572	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	0,92	
Zinc	ZN	mg	0,56	
Seleniu	SE	μg	3,4	
Cupru	CU	mg	0,124	
Sare	NACL	g	1,43	