

Clasificare: PÂINE ALBĂ

Denumire produs: Pâine albă, 300g, ID 0006

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

Conținut pentru 100g parte comestibilă

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	216	
Valoare energetică	ENERC	kJ	899	
Proteine totale [NCF: 5,7]	PROT	g	11,84	
Azot total	NT	g	2,077	
Lipide totale [FACE: 0,67]	FAT	g	0,32	
Acizi grași totali		g	0,214	
Acizi grași saturați	FASAT	g	0,043	
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	0,004	
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	0,005	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	0,032	
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	0,002	
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	0,132	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	0,126	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	0,006	
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	0,006	
Acizi grași n-6	FACN6	g	0,126	
Glucide totale	CHOT	g	42,89	
Glucide disponibile	CHO	g	40,03	
Zaharuri	SUGAR	g	2,84	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	2,86	
Apă	WATER	g	43,2	
Cenușă totală	ASH	g	1,71	
Vitamine				
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg	0,071	
Vitamina B1	THIA	mg	0,174	
Vitamina B12	VITB12	μg	0	
Vitamina B6	PYRXN	mg	0,049	
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	nd	
Niacină	NIA	mg	1	
Folați	FOL	μg	34	
Substanțe minerale				
Calciu	CA	mg	28	
Potasiu	K	mg	193	
Magneziu	MG	mg	22	
Sodiu	NA	mg	488	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	1,9	
Zinc	ZN	mg	0,83	
Seleniu	SE	μg	2,3	
Cupru	CU	mg	0,079	
Sare	NACL	g	1,22	