

Clasificare: PÂINE ALBĂ

Denumire produs: Pâine albă, 300g, ID 0007

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

Conținut pentru 100g parte comestibilă

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	204	
Valoare energetică	ENERC	kJ	846	
Proteine totale [NCF: 5,7]	PROT	g	14,03	
Azot total	NT	g	2,46	
Lipide totale [FACE: 0,67]	FAT	g	0,15	
Acizi grași totali		g	0,105	
Acizi grași saturați	FASAT	g	0,021	
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	0,019	
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	0,019	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,003	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	0,016	
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	0,065	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	0,063	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	0,002	
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	0,002	
Acizi grași n-6	FACN6	g	0,063	
Glucide totale	CHOT	g	38,41	
Glucide disponibile	CHO	g	34,99	
Zaharuri	SUGAR	g	2,47	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	3,42	
Apă	WATER	g	42,41	
Cenușă totală	ASH	g	1,58	
Vitamine				
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg	0,051	
Vitamina B1	THIA	mg	0,201	
Vitamina B12	VITB12	μg	0	
Vitamina B6	PYRXN	mg	0,044	
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	nd	
Niacină	NIA	mg	0,73	
Folați	FOL	μg	31	
Substanțe minerale				
Calciu	CA	mg	19	
Potasiu	K	mg	114	
Magneziu	MG	mg	15,66	
Sodiu	NA	mg	480	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	1,7	
Zinc	ZN	mg	0,55	
Seleniu	SE	μg	1,76	
Cupru	CU	mg	0,088	
Sare	NACL	g	1,2	