

Clasificare: PÂINE ALBĂ

Denumire produs: Pâine albă, 500g, ID 0008

Ingrediente: făină albă de grâu tip 650, apă, drojdie, sare, zahăr, enzime

Conținut pentru 100g parte comestibilă

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	232	
Valoare energetică	ENERC	kJ	967	
Proteine totale [NCF: 5,7]	PROT	g	12,2	
Azot total	NT	g	2,14	
Lipide totale [FACE: 0,67]	FAT	g	0,64	
Acizi grași totali		g	0,398	
Acizi grași saturați	FASAT	g	0,084	
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	0,072	
C17:0	F17:0	g	0,008	
C18:0	F18:0	g	0	
C20:0	F20:0	g	0,004	
C22:0	F22:0	g	0	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	0,072	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,006	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	0,062	
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	0,004	
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	0,242	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	0,23	
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	0,23	
Glucide totale	CHOT	g	45,73	
Glucide disponibile	CHO	g	42,95	
Zaharuri	SUGAR	g	4,87	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	2,78	
Apă	WATER	g	39,58	
Cenușă totală	ASH	g	1,85	
Vitamine				
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg	0,072	
Vitamina B1	THIA	mg	0,243	
Vitamina B12	VITB12	μg	0	
Vitamina B6	PYRXN	mg	0,067	
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	nd	
Niacină	NIA	mg	2,18	
Folați	FOL	μg	41,7	
Substanțe minerale				
Calciu	CA	mg	32,4	
Potasiu	K	mg	211	
Magneziu	MG	mg	28,5	
Sodiu	NA	mg	560	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	2,05	
Zinc	ZN	mg	1,122	
Seleniu	SE	μg	3,1	
Cupru	CU	mg	0,035	
Sare	NACL	g	1,4	