

Clasificare: PRODUSE FRANZELĂRIE

Denumire produs: Franzelă, ID 0017

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	225	
Valoare energetică	ENERC	kJ	945	
Proteine totale [NCF: 5,7]	PROT	g	13,45	
Azot total	NT	g	2,359	
Lipide totale [FACE: 0,67]	FAT	g	0,39	
Acizi grași totali		g	0,26	
Acizi grași saturați	FASAT	g	0,052	
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	0,041	
C17:0	F17:0	g	0	
C18:0	F18:0	g	0,011	
C20:0	F20:0	g	0	
C22:0	F22:0	g	0	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	0,042	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,022	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	0,12	
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	0,166	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	0,152	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	0,014	
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	0,014	
Acizi grași n-6	FACN6	g	0,152	
Glucide totale	CHOT	g	42,55	
Glucide disponibile	CHO	g	41,12	
Zaharuri	SUGAR	g	3,4	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	1,43	
Apă	WATER	g	41,9	
Cenușă totală	ASH	g	1,71	
Vitamine				
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg	0,037	
Vitamina B1	THIA	mg	0,11	
Vitamina B12	VITB12	μg		
Vitamina B6	PYRXN	mg	0,061	
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	nd	
Niacină	NIA	mg	1,87	
Folați	FOL	μg	27,9	
Substanțe minerale				
Calciu	CA	mg	21	
Potasiu	K	mg	189	
Magneziu	MG	mg	19	
Sodiu	NA	mg	428	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	0,99	
Zinc	ZN	mg	0,057	
Seleniu	SE	μg	2,4	
Cupru	CU	mg	0,033	
Sare	NACL	g	1,07	