

Clasificare: SPECIALITĂȚI DE PANIFICAȚIE

Denumire produs: Chifle simple, 40g, ID 0024

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

Conținut pentru 100g parte comestibilă

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	277	
Valoare energetică	ENERC	kJ	1162	
Proteine totale [NCF: 5,7]	PROT	g	11,7	
Azot total	NT	g	2,053	
Lipide totale [FACE: 0,67]	FAT	g	0,97	
Acizi grași totali		g	0,65	
Acizi grași saturați	FASAT	g	0,14	
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	0,13	
C17:0	F17:0	g	0	
C18:0	F18:0	g	0,04	
C20:0	F20:0	g	0,06	
C22:0	F22:0	g	0	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	0,1	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,003	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	0,095	
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	0,41	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	0,379	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	0,028	
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	0,003	

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	0,028	
Acizi grași n-6	FACN6	g	0,379	
Glucide totale	CHOT	g	56,22	
Glucide disponibile	CHO	g	54,34	
Zaharuri	SUGAR	g	3,87	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	1,88	
Apă	WATER	g	30,07	
Cenușă totală	ASH	g	1,04	
Vitamine				
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg	0,074	
Vitamina B1	THIA	mg	0,142	
Vitamina B12	VITB12	μg		
Vitamina B6	PYRXN	mg	0,074	
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	nd	
Niacină	NIA	mg	0,95	
Folați	FOL	μg	27	
Substanțe minerale				
Calciu	CA	mg	20	
Potasiu	K	mg	185	
Magneziu	MG	mg	15	
Sodiu	NA	mg	392	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	1,54	
Zinc	ZN	mg	1	
Seleniu	SE	μg	2	
Cupru	CU	mg	0,005	
Sare	NACL	g	0,98	