

Clasificare: SPECIALITĂȚI DE PANIFICAȚIE

Denumire produs: Chiflă Kaiser, ID 0029

Ingrediente: făină albă de grâu, semințe de susan, apă, drojdie, grăsimi vegetale, zahăr, sare

Conținut pentru 100g parte comestibilă

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	277	
Valoare energetică	ENERC	kJ	1159	
Proteine totale [NCF: 5,7]	PROT	g	8,85	
Azot total	NT	g	1,552	
Lipide totale [FACE: 0,836]	FAT	g	4,47	
Acizi grași totali		g	3,74	
Acizi grași saturați	FASAT	g	1,16	
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	0,156	
C14:0	F14:0	g	0,066	
C15:0	F15:0	g	0	
C16:0	F16:0	g	0,711	
C17:0	F17:0	g	0	
C18:0	F18:0	g	0,227	
C20:0	F20:0	g	0	
C22:0	F22:0	g	0	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	1,14	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	1,1	
C18:1, n-7	F18:1CN7	g	0,037	
C18:1, n-11	F18:1CN11	g	0	
C20:1, n-9	F20:1CN9	g	0	
C20:1, n-11	F20:1CN11	g	0,003	
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	1,44	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	1,328	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	0,112	
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	0,112	
Acizi grași n-6	FACN6	g	1,328	
Glucide totale	CHOT	g	51,47	
Glucide disponibile	CHO	g	49,35	
Zaharuri	SUGAR	g	2,37	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	2,12	
Apă	WATER	g	33,58	
Cenușă totală	ASH	g	1,63	
Vitamine				
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg	0,083	
Vitamina B1	THIA	mg	0,142	
Vitamina B12	VITB12	μg		
Vitamina B6	PYRXN	mg	0,078	
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	1,092	
Niacină	NIA	mg	0,78	
Folați	FOL	μg	29	
Substanțe minerale				
Calciu	CA	mg	29,8	
Potasiu	K	mg	266,4	
Magneziu	MG	mg	44,5	
Sodiu	NA	mg	420	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	3,09	
Zinc	ZN	mg	1,417	
Seleniu	SE	μg	4,72	
Cupru	CU	mg	0,044	
Sare	NACL	g	1,05	