

Clasificare: PÂINE NEAGRĂ

Denumire produs: Pâine neagră, 400g, 0040

Ingrediente: făină neagră de grâu, apă, drojdie, sare, conservanți

Conținut pentru 100g parte comestibilă

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	207	
Valoare energetică	ENERC	kJ	839	
Proteine totale [NCF: 5,83]	PROT	g	15,24	
Azot total	NT	g	2,614	
Lipide totale [FACE: 0,76]	FAT	g	0,21	
Acizi grași totali		g	0,16	
Acizi grași saturați	FASAT	g	0,032	
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	0,03	
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	0,029	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,004	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	0,025	
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	0,099	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	0,085	
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	0,085	
Glucide totale	CHOT	g	39,27	
Glucide disponibile	CHO	g	32,91	
Zaharuri	SUGAR	g	2,69	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	6,36	
Apă	WATER	g	43,39	
Cenușă totală	ASH	g	1,89	
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg	0,16	
Vitamina B1	THIA	mg	0,249	
Vitamina B12	VITB12	μg		
Vitamina B6	PYRXN	mg	0,14	
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	nd	
Niacină	NIA	mg	2,7	
Folați	FOL	μg	47	
Calciu	CA	mg	37	
Potasiu	K	mg	287	
Magneziu	MG	mg	31	
Sodiu	NA	mg	480	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	2,95	
Zinc	ZN	mg	1,65	
Seleniu	SE	μg	2,02	
Cupru	CU	mg	0,122	
Sare	NACL	g	1,2	