

**Clasificare:** PÂINE NEAGRĂ CU SEMINTE

**Denumire produs:** Pâine bavareză cu semințe, 400g, ID 0046

**Ingrediente:** făină neagră din grâu, apă, premix (făină de seară, gluten de grâu, făină de grâu, maia de seară), sare iodată, tărațe de grâu, făină de malț din grâu, dextroză, zer praf, amestec de semințe (in, fulgi de seară, fulgi de grâu, fulgi de ovăz, susan, semințe floarea soarelui), drojdie

**Conținut pentru 100g parte comestibilă**

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	217	
Valoare energetică	ENERC	kJ	894	
Proteine totale [NCF: 5,83]	PROT	g	19,15	
Azot total	NT	g	3,284	
Lipide totale [FACE: 0,836]	FAT	g	1,45	
Acizi grași totali		g	1,21	
Acizi grași saturați	FASAT	g	0,3	
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	0,214	
C17:0	F17:0	g	0	
C18:0	F18:0	g	0,08	
C20:0	F20:0	g	0,006	
C22:0	F22:0	g	0	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	0,36	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,013	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	0,345	
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	0,55	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	0,508	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	0,037	
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	0,005	
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	0,037	
Acizi grași n-6	FACN6	g	0,508	
Glucide totale	CHOT	g	34	
Glucide disponibile	CHO	g	29,77	
Zaharuri	SUGAR	g	9,25	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	4,23	
Apă	WATER	g	42,61	
Cenușă totală	ASH	g	2,79	
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg	0,223	
Vitamina B1	THIA	mg	0,305	
Vitamina B12	VITB12	μg		
Vitamina B6	PYRXN	mg	0,065	
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	0,308	
Niacină	NIA	mg	2,2	
Folați	FOL	μg	49,4	
Calciu	CA	mg	30,97	
Potasiu	K	mg	308,7	
Magneziu	MG	mg	38,8	
Sodiu	NA	mg	458,8	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	3,28	
Zinc	ZN	mg	1,8	
Seleniu	SE	μg	4,55	
Cupru	CU	mg	0,176	
Sare	NACL	g	1,147	