

**Clasificare:** PÂINE INTEGRALĂ

**Denumire produs:** Pâine integrală, 500g, ID 0049

**Ingrediente:** făină integrală grâu, făină soia, făină fermentată de grâu, drojdie, apă, sare

**Conținut pentru 100g parte comestibilă**

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	194	
Valoare energetică	ENERC	kJ	769	
Proteine totale [NCF: 5,83]	PROT	g	17,21	
Azot total	NT	g	2,952	
Lipide totale [FACE: 0,824]	FAT	g	0,57	
Acizi grași totali		g	0,47	
Acizi grași saturați	FASAT	g	0,11	
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	0,078	
C17:0	F17:0	g	0	
C18:0	F18:0	g	0,032	
C20:0	F20:0	g	0	
C22:0	F22:0	g	0	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	0,15	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,007	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	0,14	
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	0,003	
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	0,23	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	0,147	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	0,083	
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	0,083	
Acizi grași n-6	FACN6	g	0,147	
Glucide totale	CHOT	g	33,94	
Glucide disponibile	CHO	g	25,86	
Zaharuri	SUGAR	g	3,2	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	8,08	
Apă	WATER	g	45,3	
Cenușă totală	ASH	g	2,98	
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg	0,134	
Vitamina B1	THIA	mg	0,294	
Vitamina B12	VITB12	μg		
Vitamina B6	PYRXN	mg	0,322	
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	0,118	
Niacină	NIA	mg	2,4	
Folați	FOL	μg	59	
Calciu	CA	mg	94,3	
Potasiu	K	mg	235,97	
Magneziu	MG	mg	142,6	
Sodiu	NA	mg	632	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	3,287	
Zinc	ZN	mg	0,556	
Seleniu	SE	μg	5,9	
Cupru	CU	mg	0,112	
Sare	NACL	g	1,58	