

Clasificare: PÂINE INTEGRALĂ

Denumire produs: Pâine toast cu făină integrală, 600g, ID 0050

Ingrediente: făină albă de grâu 650, apă, făină neagră de grâu, făină integrală de grâu, tărâțe de grâu, drojdie, sare, gluten, dextroză, făină de malț, făină de soia

Conținut pentru 100g parte comestibilă

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	213	
Valoare energetică	ENERC	kJ	858	
Proteine totale [NCF: 5,83]	PROT	g	10,92	
Azot total	NT	g	1,873	
Lipide totale [FACE: 0,72]	FAT	g	0,95	
Acizi grași totali		g	0,68	
Acizi grași saturați	FASAT	g	0,143	
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	0,124	
C17:0	F17:0	g	0	
C18:0	F18:0	g	0,019	
C20:0	F20:0	g	0	
C22:0	F22:0	g	0	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	0,129	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,023	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	0,106	
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	0,408	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	0,394	
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	0,394	
Glucide totale	CHOT	g	43,75	
Glucide disponibile	CHO	g	36,67	
Zaharuri	SUGAR	g	6,61	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	7,08	
Apă	WATER	g	42,01	
Cenușă totală	ASH	g	2,37	
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg	0,121	
Vitamina B1	THIA	mg	0,173	
Vitamina B12	VITB12	μg		
Vitamina B6	PYRXN	mg	0,064	
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	0,214	
Niacină	NIA	mg	2	
Folați	FOL	μg	45,9	
Calciu	CA	mg	62,3	
Potasiu	K	mg	208,6	
Magneziu	MG	mg	53,4	
Sodiu	NA	mg	540	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	3,11	
Zinc	ZN	mg	1,032	
Seleniu	SE	μg	4,31	
Cupru	CU	mg	0,1	
Sare	NACL	g	1,35	