

Clasificare: PÂINE DIN AMESTECURI DE FĂINĂ, TĂRÂȚE, etc.

Denumire produs: Pâine cu trei cereale, 400g, ID 0051

Ingrediente: făină integrală de grâu, făină integrală de seară, făină integrală de ovăz, drojdie, făină de soia, gluten

Conținut pentru 100g parte comestibilă

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	217	
Valoare energetică	ENERC	kJ	878	
Proteine totale [NCF: 5,83]	PROT	g	15,58	
Azot total	NT	g	2.672	
Lipide totale [FACE: 0,82]	FAT	g	1,62	
Acizi grași totali		g	1,33	
Acizi grași saturați	FASAT	g	0,34	
C4:0	F4:0	g		
C6:0	F6:0	g		
C8:0	F8:0	g		
C10:0	F10:0	g		
C12:0	F12:0	g		
C14:0	F14:0	g		
C15:0	F15:0	g		
C16:0	F16:0	g		
C17:0	F17:0	g		
C18:0	F18:0	g		
C20:0	F20:0	g		
C22:0	F22:0	g		
C24:0	F24:0	g		
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	0,4	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g		
C16:1, n-7	F16:1CN7	g		
C18:1, n-9	F18:1CN9	g		
C18:1, n-7	F18:1CN7	g		
C18:1, n-11	F18:1CN11	g		
C20:1, n-9	F20:1CN9	g		
C20:1, n-11	F20:1CN11	g		
C22:1, n-9	F22:1CN9	g		
C22:1, n-11	F22:1CN11	g		
C24:1, n-9	F24:1CN9	g		
Acizi grași polinesaturați	FAPU	g	0,59	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	0,535	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	0,055	
C18:3, n-6	F18:3CN6	g		
C18:4, n-3	F18:4CN3	g		
C20:3, n-6	F20:3CN6	g		
C20:4, n-6	F20:4CN6	g		

C20:5, n-3	F20:5CN3	g		
C22:4, n-6	F22:4CN6	g		
C22:5, n-3	F22:5CN3	g		
C22:5, n-6	F22:5CN6	g		
C22:6, n-3	F22:6CN3	g		
Acizi grași n-3	FACN3	g	0,055	
Acizi grași n-6	FACN6	g	0,535	
Glucide totale	CHOT	g	38,46	
Glucide disponibile	CHO	g	31,72	
Zaharuri	SUGAR	g	4,98	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	6,74	
Apă	WATER	g	41,56	
Cenușă totală	ASH	g	2,78	
Vitamine				
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg	0,147	
Vitamina B1	THIA	mg	0,221	
Vitamina B12	VITB12	μg		
Vitamina B6	PYRXN	mg	0,113	
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	0,485	
Niacină	NIA	mg	2,7	
Folați	FOL	μg	40,1	
Substanțe minerale				
Calciu	CA	mg	25,8	
Potasiu	K	mg	245,3	
Magneziu	MG	mg	64,6	
Sodiu	NA	mg	528	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	3,15	
Zinc	ZN	mg	2,2	
Seleniu	SE	μg	5,74	
Cupru	CU	mg	0,068	
Sare	NACL	g	1,32	