

Clasificare: PRODUSE FRANZELĂRIE

Denumire produs: Lipie libaneză, 600g, ID 0055

Ingrediente: făină albă de grâu, zahăr, drojdie, sare, apă

Conținut pentru 100g parte comestibilă

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	230	
Valoare energetică	ENERC	kJ	963	
Proteine totale [NCF: 5,7]	PROT	g	12,04	
Azot total	NT	g	2,112	
Lipide totale [FACE: 0,67]	FAT	g	0,45	
Acizi grași totali		g	0,302	
Acizi grași saturați	FASAT	g	0,06	
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	0,048	
C17:0	F17:0	g	0	
C18:0	F18:0	g	0,012	
C20:0	F20:0	g	0	
C22:0	F22:0	g	0	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	0,054	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,011	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	0,043	
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	0,187	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	0,175	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	0,012	
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	0,012	
Acizi grași n-6	FACN6	g	0,175	
Glucide totale	CHOT	g	45,67	
Glucide disponibile	CHO	g	43,37	
Zaharuri	SUGAR	g	1,35	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	2,3	
Apă	WATER	g	39,98	
Cenușă totală	ASH	g	1,86	
Vitamine				
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg	0,065	
Vitamina B1	THIA	mg	0,174	
Vitamina B12	VITB12	μg		
Vitamina B6	PYRXN	mg	0,05	
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	nd	
Niacină	NIA	mg	0,9	
Folați	FOL	μg	45	
Substanțe minerale				
Calciu	CA	mg	22	
Potasiu	K	mg	206	
Magneziu	MG	mg	27	
Sodiu	NA	mg	436	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	3,24	
Zinc	ZN	mg	0,82	
Seleniu	SE	μg	3,3	
Cupru	CU	mg	0,075	
Sare	NACL	g	1,09	