

Clasificare: PÂINE ȘI CHIFLE GRAHAM

Denumire produs: Pâine graham, 400g, ID 0073

Ingrediente: făină albă de grâu, făină graham, apă, margarină, drojdie, zahăr, gluten, sare iodată, făină malț

Conținut pentru 100g parte comestibilă

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	225	
Valoare energetică	ENERC	kJ	929	
Proteine totale [NCF: 5,83]	PROT	g	12,44	
Azot total	NT	g	2,133	
Lipide totale [FACE: 0,84]	FAT	g	0,75	
Acizi grași totali		g	0,63	
Acizi grași saturați	FASAT	g	0,26	
C4:0	F4:0	g	0	
C6:0	F6:0	g	0	
C8:0	F8:0	g	0,003	
C10:0	F10:0	g	0,001	
C12:0	F12:0	g	0,046	
C14:0	F14:0	g	0,017	
C15:0	F15:0	g	0	
C16:0	F16:0	g	0,124	
C17:0	F17:0	g	0	
C18:0	F18:0	g	0,069	
C20:0	F20:0	g	0	
C22:0	F22:0	g	0	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	0,23	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,007	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	0,21	
C18:1, n-7	F18:1CN7	g	0,009	
C18:1, n-11	F18:1CN11	g	0	
C20:1, n-9	F20:1CN9	g	0	
C20:1, n-11	F20:1CN11	g	0,004	
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	0,13	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	0,11	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	0,02	
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	0,02	
Acizi grași n-6	FACN6	g	0,11	
Glucide totale	CHOT	g	44,26	
Glucide disponibile	CHO	g	40,07	
Zaharuri	SUGAR	g	4,98	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	4,19	
Apă	WATER	g	44,82	
Cenușă totală	ASH	g	1,92	
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg	0,075	
Vitamina B1	THIA	mg	0,187	
Vitamina B12	VITB12	μg		
Vitamina B6	PYRXN	mg	0,086	
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	1,14	
Niacină	NIA	mg	1,83	
Folați	FOL	μg	53	
Calciu	CA	mg	27,4	
Potasiu	K	mg	187	
Magneziu	MG	mg	31,7	
Sodiu	NA	mg	468	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	2,18	
Zinc	ZN	mg	0,874	
Seleniu	SE	μg	3,72	
Cupru	CU	mg	0,153	
Sare	NACL	g	1,17	