

**Clasificare:** CHIFLE GRAHAM

**Denumire produs:** Chifle graham, ID 0077

**Ingrediente:** făină graham, făină albă de grâu, apă, dextroză, drojdie, sare

**Conținut pentru 100g parte comestibilă**

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	247	
Valoare energetică	ENERC	kJ	1021	
Proteine totale [NCF: 5,83 ]	PROT	g	13,9	
Azot total	NT	g	2,38	
Lipide totale [FACE: 0,84 ]	FAT	g	0,44	
Acizi grași totali		g	0,37	
Acizi grași saturați	FASAT	g	0,08	
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	0,06	
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	0,23	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g		
C18:3, n-3	F18:3CN3	g		
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		
Acizi grași n-6	FACN6	g		
Glucide totale	CHOT	g	48,94	
Glucide disponibile	CHO	g	44,72	
Zaharuri	SUGAR	g	2,31	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	4,22	
Apă	WATER	g	34,85	
Cenușă totală	ASH	g	1,87	
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg		
Vitamina B1	THIA	mg		
Vitamina B12	VITB12	μg		
Vitamina B6	PYRXN	mg		
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg		
Niacină	NIA	mg		
Folați	FOL	μg		
Calciu	CA	mg		
Potasiu	K	mg		
Magneziu	MG	mg		
Sodiu	NA	mg	568	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg		
Zinc	ZN	mg		
Seleniu	SE	μg		
Cupru	CU	mg		
Sare	NACL	g	1,42	