

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

Denumire produs: Pâine multicereale, ID 0078

Ingrediente: făină dietetică de grâu, făină dietetică de secară, făină neagră de grâu, amestec semințe, dextroză, sare

Conținut pentru 100g parte comestibilă

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	224	
Valoare energetică	ENERC	kJ	899	
Proteine totale [NCF: 5,83]	PROT	g	19,74	
Azot total	NT	g	3,385	
Lipide totale [FACE: 0,875]	FAT	g	5,15	
Acizi grași totali		g	4,51	
Acizi grași saturați	FASAT	g	0,96	
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	0,724	
C17:0	F17:0	g	0	
C18:0	F18:0	g	0,232	
C20:0	F20:0	g	0	
C22:0	F22:0	g	0,004	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	1,23	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,042	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	1,17	
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	0,018	
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	2,32	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	1,91	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	0,41	
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	0,41	
Acizi grași n-6	FACN6	g	1,91	
Glucide totale	CHOT	g	28,22	
Glucide disponibile	CHO	g	21,07	
Zaharuri	SUGAR	g	4,87	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	7,15	
Apă	WATER	g	44,54	
Cenușă totală	ASH	g	2,35	
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg		
Vitamina B1	THIA	mg	0,282	
Vitamina B12	VITB12	μg		
Vitamina B6	PYRXN	mg		
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	1,03	
Niacină	NIA	mg		
Folați	FOL	μg		
Calciu	CA	mg	44,4	
Potasiu	K	mg	292	
Magneziu	MG	mg	48	
Sodiu	NA	mg	464	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	2,56	
Zinc	ZN	mg	1,03	
Seleniu	SE	μg	5,2	
Cupru	CU	mg	0,232	
Sare	NACL	g	1,16	