

Clasificare: PÂINE DE SECARĂ

Denumire produs: Pâine cu secară, 500g, ID 0092

Ingrediente: făină albă grâu, făină secară, uleiuri vegetale, apă, sare, drojdie

Conținut pentru 100g parte comestibilă

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	217	
Valoare energetică	ENERC	kJ	876	
Proteine totale [NCF: 5,83]	PROT	g	16,39	
Azot total	NT	g	2,81	
Lipide totale [FACE: 0,7]	FAT	g	2,26	
Acizi grași totali		g	1,58	
Acizi grași saturați	FASAT	g	0,25	
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	0,226	
C17:0	F17:0	g	0	
C18:0	F18:0	g	0,024	
C20:0	F20:0	g	0	
C22:0	F22:0	g	0	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	0,55	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,02	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	0,52	
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	0,01	
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	0,77	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	0,587	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	0,08	
C18:3, n-6	F18:3CN6	g	0,09	
C18:4, n-3	F18:4CN3	g	0	
C20:3, n-6	F20:3CN6	g	0	
C20:4, n-6	F20:4CN6	g	0,013	

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	0,09	
Acizi grași n-6	FACN6	g	0,587	
Glucide totale	CHOT	g	35,87	
Glucide disponibile	CHO	g	29,45	
Zaharuri	SUGAR	g	4,33	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	6,42	
Apă	WATER	g	43,2	
Cenușă totală	ASH	g	2,28	
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg	0,173	
Vitamina B1	THIA	mg	0,367	
Vitamina B12	VITB12	μg		
Vitamina B6	PYRXN	mg	0,205	
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	0,794	
Niacină	NIA	mg	1,49	
Folați	FOL	μg	36	
Calciu	CA	mg	40,8	
Potasiu	K	mg	324,5	
Magneziu	MG	mg	84,14	
Sodiu	NA	mg	480	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	3,38	
Zinc	ZN	mg	3,02	
Seleniu	SE	μg	3,86	
Cupru	CU	mg	nd	
Sare	NACL	g	1,2	