

Clasificare: PÂINE DE SECARĂ

Denumire produs: Pâine cu seară și cartofi, 1kg, ID 0094

Ingrediente: făină tip 650, făină seară, fulgi cartofi, apă, sare

Conținut pentru 100g parte comestibilă

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	216	
Valoare energetică	ENERC	kJ	894	
Proteine totale [NCF: 5,83]	PROT	g	12,36	
Azot total	NT	g	2,12	
Lipide totale [FACE: 0,8]	FAT	g	0,36	
Acizi grași totali		g	0,29	
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	0,049	
C17:0	F17:0	g	0	
C18:0	F18:0	g	0,011	
C20:0	F20:0	g	0	
C22:0	F22:0	g	0	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	0,052	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,011	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	0,041	
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	0,178	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	0,164	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	0,014	
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	0,014	
Acizi grași n-6	FACN6	g	0,164	
Glucide totale	CHOT	g	42,7	
Glucide disponibile	CHO	g	39	
Zaharuri	SUGAR	g	3,81	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	3,7	
Apă	WATER	g	42,68	
Cenușă totală	ASH	g	1,9	
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg	0,147	
Vitamina B1	THIA	mg	0,243	
Vitamina B12	VITB12	μg		
Vitamina B6	PYRXN	mg	0,165	
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	nd	
Niacină	NIA	mg	3,4	
Folați	FOL	μg	42	
Calciu	CA	mg	20,5	
Potasiu	K	mg	232	
Magneziu	MG	mg	52	
Sodiu	NA	mg	516	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	2,3	
Zinc	ZN	mg	1,7	
Seleniu	SE	μg	6,2	
Cupru	CU	mg	0,25	
Sare	NACL	g	1,29	