

Clasificare: PÂINE CU DESTINAȚIE SPECIALĂ

Denumire produs: Pâine cu tărâță și semințe, ID 0100

Ingrediente: tărâță cereale (grâu, secară, ovăz), semințe (susan, dovleac, in), drojdie, sare, apă

Conținut pentru 100g parte comestibilă

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	407	
Valoare energetică	ENERC	kJ	1584	
Proteine totale [NCF: 6,31]	PROT	g	21,9	
Azot total	NT	g	3,47	
Lipide totale [FACE: 0,87]	FAT	g	17,42	
Acizi grași totali		g	15,18	
Acizi grași saturați	FASAT	g	3,22	
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	2,428	
C17:0	F17:0	g	0	
C18:0	F18:0	g	0,792	
C20:0	F20:0	g	0	
C22:0	F22:0	g	0	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	4,14	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,11	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	3,97	
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	0,06	
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	7,82	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	6,483	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	1,337	
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	1,337	
Acizi grași n-6	FACN6	g	6,483	
Glucide totale	CHOT	g	50,03	
Glucide disponibile	CHO	g	31,13	
Zaharuri	SUGAR	g	8,66	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	18,9	
Apă	WATER	g	7,2	
Cenușă totală	ASH	g	3,45	
Vitamine				
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg		
Vitamina B1	THIA	mg	0,658	
Vitamina B12	VITB12	μg		
Vitamina B6	PYRXN	mg		
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	5,85	
Niacină	NIA	mg		
Folați	FOL	μg		
Substanțe minerale				
Calciu	CA	mg	64,7	
Potasiu	K	mg	1124	
Magneziu	MG	mg	578	
Sodiu	NA	mg	608	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg		
Zinc	ZN	mg		
Seleniu	SE	μg		
Cupru	CU	mg		
Sare	NACL	g	1,52	