

Clasificare: PRODUDE DE MORĂRIT

Denumire produs: Făină integrală de grâu, ID 0213

Ingrediente:

Conținut pentru 100g parte comestibilă

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	330	
Valoare energetică	ENERC	kJ	1395	
Proteine totale [NCF: 5,83]	PROT	g	16,72	
Azot total	NT	g	2,868	
Lipide totale [FACE: 0,72]	FAT	g	1,93	
Acizi grași totali		g	1,39	
Acizi grași saturați	FASAT	g	0,278	
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	0,256	
C17:0	F17:0	g	0	
C18:0	F18:0	g	0,015	
C20:0	F20:0	g	0,007	
C22:0	F22:0	g	0	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	0,236	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,007	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	0,153	
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	0,876	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	0,821	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	0,055	
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	0,055	
Acizi grași n-6	FACN6	g	0,821	
Glucide totale	CHOT	g	68,41	
Glucide disponibile	CHO	g	54,67	
Zaharuri	SUGAR	g	0,48	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	13,74	
Apă	WATER	g	11,39	
Cenușă totală	ASH	g	1,55	
Vitamine				
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg	0,074	
Vitamina B1	THIA	mg	0,412	
Vitamina B12	VITB12	μg		
Vitamina B6	PYRXN	mg	0,298	
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	0,865	
Niacină	NIA	mg	5,48	
Folați	FOL	μg	49,7	
Substanțe minerale				
Calciu	CA	mg	29,9	
Potasiu	K	mg	368	
Magneziu	MG	mg	113	
Sodiu	NA	mg	4,08	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	3,45	
Zinc	ZN	mg	2,142	
Seleniu	SE	μg	0,5	
Cupru	CU	mg	0,311	
Sare	NACL	g	0,01	