

Clasificare: SPECIALITĂȚI DE PANIFICAȚIE

Denumire produs: Chiflă din făină albă, ID 0028

Ingrediente: făină albă de grâu, apă, drojdie, zahăr, sare

Conținut pentru 100g parte comestibilă

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	262	
Valoare energetică	ENERC	kJ	1100	
Proteine totale [NCF: 5,7]	PROT	g	10,8	
Azot total	NT	g	1,895	
Lipide totale [FACE: 0,7]	FAT	g	1	
Acizi grași totali		g	0,71	
Acizi grași saturați	FASAT	g	0,15	
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	0,13	
C17:0	F17:0	g	0	
C18:0	F18:0	g	0,007	
C20:0	F20:0	g	0,013	
C22:0	F22:0	g	0	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	0,12	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,003	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	0,107	
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	0,44	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	0,416	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	0,024	
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	0,024	
Acizi grași n-6	FACN6	g	0,416	
Glucide totale	CHOT	g	53,44	
Glucide disponibile	CHO	g	51,51	
Zaharuri	SUGAR	g	3,1	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	1,93	
Apă	WATER	g	32,77	
Cenușă totală	ASH	g	1,99	
Vitamine				
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg	0,079	
Vitamina B1	THIA	mg	0,112	
Vitamina B12	VITB12	μg		
Vitamina B6	PYRXN	mg	0,084	
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	nd	
Niacină	NIA	mg	0,83	
Folați	FOL	μg	37	
Substanțe minerale				
Calciu	CA	mg	18	
Potasiu	K	mg	185	
Magneziu	MG	mg	28	
Sodiu	NA	mg	628	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	1,97	
Zinc	ZN	mg	1,08	
Seleniu	SE	μg	3,7	
Cupru	CU	mg	0,068	
Sare	NACL	g	1,57	