

Clasificare: PÂINE NEAGRĂ CU SECARA

Denumire produs: Pâine neagră cu secară, 500g, ID 0044

Ingrediente: făină neagră de grâu tip 1350, făină de secară, apă, tărațe de grâu, făină de malț prăjită

Conținut pentru 100g parte comestibilă

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	210	
Valoare energetică	ENERC	kJ	851	
Proteine totale [NCF: 5,83]	PROT	g	13,24	
Azot total	NT	g	2,271	
Lipide totale [FACE: 0,8]	FAT	g	0,46	
Acizi grași totali		g	0,37	
Acizi grași saturați	FASAT	g	0,07	
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	0,064	
C17:0	F17:0	g	0	
C18:0	F18:0	g	0,006	
C20:0	F20:0	g	0	
C22:0	F22:0	g	0	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	0,08	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,006	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	0,072	
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	0,002	
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	0,21	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	0,186	
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	0,186	
Glucide totale	CHOT	g	41,37	
Glucide disponibile	CHO	g	35,07	
Zaharuri	SUGAR	g	2,16	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	6,3	
Apă	WATER	g	42,8	
Cenușă totală	ASH	g	2,13	
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg	0,139	
Vitamina B1	THIA	mg	0,302	
Vitamina B12	VITB12	μg		
Vitamina B6	PYRXN	mg	0,113	
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	0,23	
Niacină	NIA	mg	3,2	
Folați	FOL	μg	49	
Calciu	CA	mg	19,8	
Potasiu	K	mg	278	
Magneziu	MG	mg	62	
Sodiu	NA	mg	480	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	2,9	
Zinc	ZN	mg	2,1	
Seleniu	SE	μg	5,3	
Cupru	CU	mg	nd	
Sare	NACL	g	1,2	