

Clasificare: SPECIALITĂȚI DE PANIFICAȚIE

Denumire produs: Chiflă neagră cu semințe, ID 0047

Ingrediente: făină neagră de grâu, apă, semințe, grăsimi vegetale, sare

Conținut pentru 100g parte comestibilă

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	288	
Valoare energetică	ENERC	kJ	1173	
Proteine totale [NCF: 5,83]	PROT	g	11,83	
Azot total	NT	g	2,029	
Lipide totale [FACE: 0,9]	FAT	g	5,9	
Acizi grași totali		g	5,31	
Acizi grași saturați	FASAT	g	1,33	
C4:0	F4:0	g	0	
C6:0	F6:0	g	0	
C8:0	F8:0	g	0	
C10:0	F10:0	g	0,001	
C12:0	F12:0	g	0,037	
C14:0	F14:0	g	0,018	
C15:0	F15:0	g	0	
C16:0	F16:0	g	0,796	
C17:0	F17:0	g	0	
C18:0	F18:0	g	0,468	
C20:0	F20:0	g	0	
C22:0	F22:0	g	0,01	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	1,86	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,021	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	1,479	
C18:1, n-7	F18:1CN7	g	0,023	
C18:1, n-11	F18:1CN11	g	0	
C20:1, n-9	F20:1CN9	g	0	
C20:1, n-11	F20:1CN11	g	0,337	
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	2,12	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	2,04	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	0,08	
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	0,08	
Acizi grași n-6	FACN6	g	2,04	
Glucide totale	CHOT	g	50,09	
Glucide disponibile	CHO	g	44,57	
Zaharuri	SUGAR	g	1,64	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	5,52	
Apă	WATER	g	30	
Cenușă totală	ASH	g	2,18	
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg		
Vitamina B1	THIA	mg	0,319	
Vitamina B12	VITB12	μg		
Vitamina B6	PYRXN	mg		
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	3,56	
Niacină	NIA	mg		
Folați	FOL	μg		
Calciu	CA	mg	37	
Potasiu	K	mg	316,5	
Magneziu	MG	mg	75	
Sodiu	NA	mg	472	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	3,36	
Zinc	ZN	mg	2,2	
Seleniu	SE	μg	4,84	
Cupru	CU	mg	nd	
Sare	NACL	g	1,18	