

Clasificare: PÂINE DE SECARĂ

Denumire produs: Pâine cu secară, 500g, ID 0091

Ingrediente: făină neagră, apă, făină de secară, drojdie, sare, făină de malț, gluten

Conținut pentru 100g parte comestibilă

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	220	
Valoare energetică	ENERC	kJ	903	
Proteine totale [NCF: 5,83]	PROT	g	14,8	
Azot total	NT	g	2,538	
Lipide totale [FACE: 0,7]	FAT	g	0,8	
Acizi grași totali		g	0,56	
Acizi grași saturați	FASAT	g	0,24	
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	0,092	
C15:0	F15:0	g	0	
C16:0	F16:0	g	0,123	
C17:0	F17:0	g	0	
C18:0	F18:0	g	0,025	
C20:0	F20:0	g	0	
C22:0	F22:0	g	0	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	0,18	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,04	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	0,11	
C18:1, n-7	F18:1CN7	g	0	
C18:1, n-11	F18:1CN11	g	0	
C20:1, n-9	F20:1CN9	g	0,03	
C20:1, n-11	F20:1CN11	g	0	
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	0,14	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	0,108	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	0,01	
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	0,022	

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	0,01	
Acizi grași n-6	FACN6	g	0,13	
Glucide totale	CHOT	g	40,67	
Glucide disponibile	CHO	g	36,02	
Zaharuri	SUGAR	g	4,12	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	4,65	
Apă	WATER	g	41,68	
Cenușă totală	ASH	g	2,05	
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg	0,104	
Vitamina B1	THIA	mg	0,219	
Vitamina B12	VITB12	μg		
Vitamina B6	PYRXN	mg	0,074	
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	0,187	
Niacină	NIA	mg	1,48	
Folați	FOL	μg	38,9	
Calciu	CA	mg	30,4	
Potasiu	K	mg	214	
Magneziu	MG	mg	40,5	
Sodiu	NA	mg	472	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	1,82	
Zinc	ZN	mg	1,073	
Seleniu	SE	μg	4,21	
Cupru	CU	mg	0,062	
Sare	NACL	g	1,18	