

**Clasificare:** COVRIGI

**Denumire produs:** Covrigei cu semințe, ID 0194

**Ingrediente:** făină de grâu, grăsimi vegetale, semințe, sare

**Conținut pentru 100g parte comestibilă**

Denumire component	EuroFIR ID	Unitate exprimare	Valoare	Referință
Valoare energetică	ENERC	kcal	429	
Valoare energetică	ENERC	kJ	1804	
Proteine totale [NCF: 5,7]	PROT	g	12,08	
Azot total	NT	g	2,119	
Lipide totale [FACE: 0,9]	FAT	g	12,35	
Acizi grași totali		g	11,12	
Acizi grași saturați	FASAT	g	4,6	
C4:0	F4:0	g	0	
C6:0	F6:0	g	0	
C8:0	F8:0	g	0	
C10:0	F10:0	g	0,016	
C12:0	F12:0	g	0,067	
C14:0	F14:0	g	0,119	
C15:0	F15:0	g	0	
C16:0	F16:0	g	4,069	
C17:0	F17:0	g	0	
C18:0	F18:0	g	0,329	
C20:0	F20:0	g	0	
C22:0	F22:0	g	0	
C24:0	F24:0	g	0	
Acizi grași mononesaturați	FAMS	g	3,63	
C14:1, n-5	F14:1CN5	g	0	
C16:1, n-7	F16:1CN7	g	0,014	
C18:1, n-9	F18:1CN9	g	3,616	
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	
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	2,89	
C18:2, n-6	F18:2CN6	g	2,524	
C18:3, n-3	F18:3CN3	g	0,317	
C18:3, n-6	F18:3CN6	g	0,049	
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	0,317	
Acizi grași n-6	FACN6	g	2,524	
Glucide totale	CHOT	g	69,2	
Glucide disponibile	CHO	g	65,39	
Zaharuri	SUGAR	g	3	
Fibre alimentare totale	FIBT	g	3,81	
Apă	WATER	g	4,6	
Cenușă totală	ASH	g	1,77	
<b>Vitamine</b>				
Vitamina A	VITA	RE		
β-caroten	CARTB	μg		
Retinol	RETOL	μg		
Vitamina B2	RIBF	mg	0,162	
Vitamina B1	THIA	mg		
Vitamina B12	VITB12	μg		
Vitamina B6	PYRXN	mg		
Vitamina C	VITC	mg		
Vitamina D	VITD	μg		
Vitamina E	VITE	ATE		
α-tocoferol	TOCPHA	mg	0,319	
Niacină	NIA	mg		
Folați	FOL	μg		
<b>Substanțe minerale</b>				
Calciu	CA	mg	19,74	
Potasiu	K	mg	239,5	
Magneziu	MG	mg	41,6	
Sodiu	NA	mg	616	
Fosfor	P	mg		
Fier	FE	mg	3,43	
Zinc	ZN	mg	1,655	
Seleniu	SE	μg	1,61	
Cupru	CU	mg	0,043	
Sare	NACL	g	1,54	