

# ¿CUÁNTO GLUTEN TIENE CADA TIPO DE PAN?

Base de datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA)

## Composición del PAN BLANCO (de trigo)

Grasas	1,6 g
Carbohidratos	47 g
Proteínas	8 g
Fibra alimentaria	3,5 g

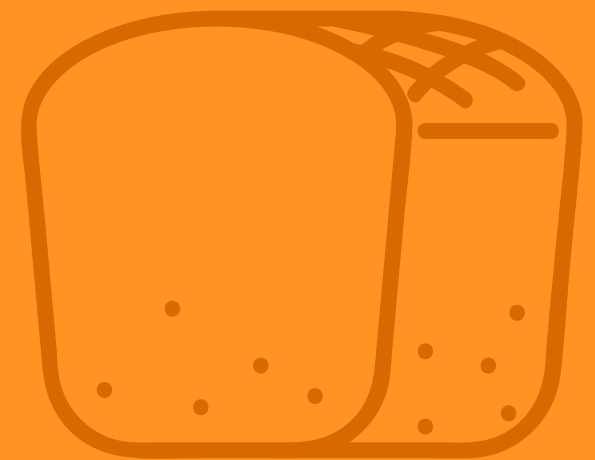
Cantidades en 100 g de parte comestible

## Composición del PAN INTEGRAL (de trigo)

Grasas	3 g
Carbohidratos	44 g
Proteínas	11 g
Fibra alimentaria	6 g

Cantidades en 100 g de parte comestible

El gluten compone el 80% de las proteínas totales



## Cantidad de gluten en PAN BLANCO (de trigo)

Proteínas: 8 g  
Gluten: 80% de las proteínas totales  
Gluten total: 6,4 g

\*Mediante una simple regla de tres se puede calcular (8 g x 80% = 6,4 g)

## Cantidad de gluten en PAN INTEGRAL (de trigo)

Proteínas: 11 g  
Gluten: 80% de las proteínas totales  
Gluten total: 8,8 g

\*Mediante una simple regla de tres se puede calcular (11 g x 80% = 8,8 g)

## ¿Y si el pan es de otro cereal?

Centeno  
Avena  
Espelta

La cantidad de GLUTEN dependerá del tipo de CEREAL, por eso es imprescindible buscar la composición en BEDCA



# ZENBAT GLUTEN DAUKA OGI MOTA BAKOITZAK?

Espainiar Elikagai Konposaketaren Datu Basea (BEDCA)

## OGI ZURIAREN (garia) konposaketa

Lipidoak	1,6 g
Karboidratoak	47 g
Proteinak	8 g
Zuntz dietetikoa	3,5 g

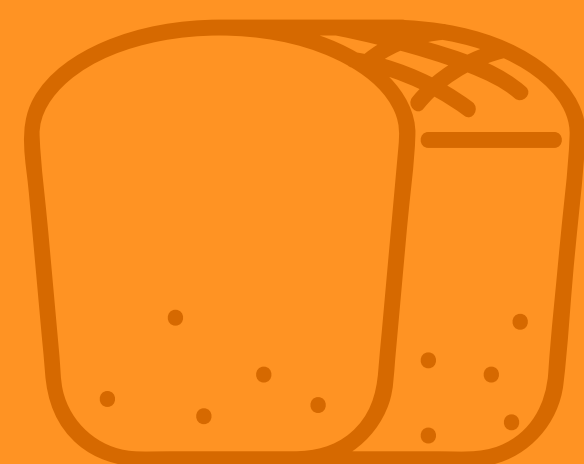
Kantitateak 100 g atal jangarrian

## OGI INTEGRALAREN (garia) konposaketa

Lipidoak	3 g
Karboidratoak	44 g
Proteinak	11 g
Zuntz dietetikoa	6 g

Kantitateak 100 g atal jangarrian

Proteina totalaren %80 glutenak osatzen du



## OGI ZURIAREN (garia) konposaketa

Proteinak: 8 g  
Glutena: proteina totalaren %80  
Gluten totala: 6,4 g

\*Hiruko erregelaren bitartez kalkulatu daiteke  
(8 g x %80 = 6,4 g)

## OGI INTEGRALAREN (garia) konposaketa

Proteinak: 11 g  
Glutena: proteina totalaren %80  
Gluten totala: 8,8 g

\*Hiruko erregelaren bitartez kalkulatu daiteke  
(11 g x %80 = 8,8 g)

Eta ogia beste zereal motakoa bada?

Zekalea  
Oloa  
Espelta

GLUTEN kantitatea ZEREAL  
motaren arabera izango da,  
horregatik beharrezkoa da  
konposizioa bilatzea BEDCAN



# HOW MUCH GLUTEN DOES EACH TYPE OF BREAD HAVE?

Spanish Food Composition Database (BEDCA)

## WHITE BREAD Composition (wheat)

Fat	1,6 g
Carbohydrates	47 g
Protein	8 g
Dietary fiber	3,5 g

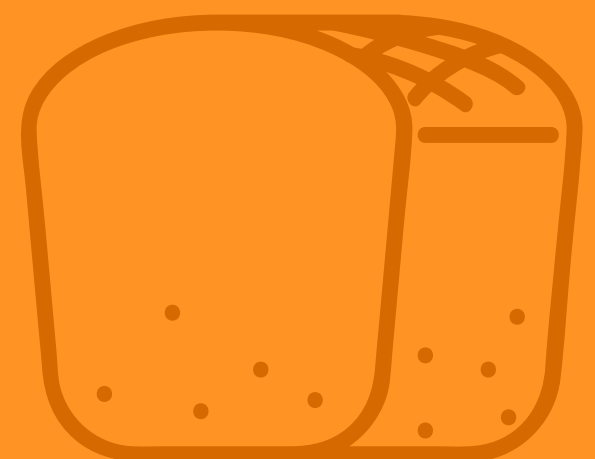
Quantities in 100 g of edible part

## WHOLEMEAL BREAD Composition (wheat)

Fat	3 g
Carbohydrates	44 g
Protein	11 g
Dietary fiber	6 g

Quantities in 100 g of edible part

Gluten is 80% of total proteins



## WHITE BREAD Composition (wheat)

Proteins: 8 g  
Gluten: 80% of total proteins  
Total Gluten: 6,4 g

\*It can be calculated with a simple rule of three  
(8 g x 80% = 6,4 g)

## WHOLEMEAL BREAD Composition (wheat)

Proteins: 11 g  
Gluten: 80% of total proteins  
Total Gluten: 8,8 g

\*It can be calculated with a simple rule of three  
(11 g x 80% = 8,8 g)

What if the bread is from another cereal?

Rye  
Oat  
Spelt

The amount of GLUTEN will depend on the type of CEREAL, so it is essential to look for the composition in BEDCA

