



SIMONE PEMP PEREIRA

CONFEITARIA DIETÉTICA DIET HOUSE
Nutricionista Simone Pemp Pereira CRN2 9996

Análise dietética do VRC da receita

Receita: Pastel de espinafre dh

Marca: Diet house

Classificação: -

Valor de referência (VRC): 1 Porção de 112.00g

Caloria: 190.59kcal

CHO: 25.54g

PTN: 7.10g

GORD: 6.67g

Nutriente	Quantidade	Nutriente	Quantidade
Macronutrientes		Vitaminas	
Vários		Liposolúveis	
Ácido oxálico	188.67mg	Menadiona	0.11mcg
Ácido úrico	23.28mg	Retinol	238.94mcg
Fitato	116.40mg	Tocoferol	1.04mg
Purinas	13.86mg	Hidrosolúveis	
Carboidratos	25.54g	Ácido ascórbico	11.76mg
Amido total	8.36g	Ácido pangâmico	1.11mg
Fibra alimentar total	3.37g	Ácido pantotênico	0.22mg
Índice glicêmico	4.37g	Biotina	0.09mcg
Gorduras totais	6.67g	Folato	100.12mcg
Colesterol	9.03mg	Niacina	1.82mg
Gorduras monoinsaturadas	1.40g	Piridoxina	0.12mg
14:1 miristoléico	0.01g	Riboflavina	0.24mg
16:1 palmitoléico	0.03g	Tiamina	0.18mg
18:1 oléico	0.40g	Fatores não-confirmados	
20:1 gadoléico	0.00g	Colina	23.28mg
Gorduras poliinsaturadas	3.06g	Inositol	29.10mg
18:2 linoléico (w-6)	0.03g	Outras análises	
18:3 linolênico (w-3)	0.00g	Umidade	54.23ml
20:4 araquidônico	0.00g	Sais minerais	
Eláidico (18:1t)	0.04g	Macrominerais	
Ômega-3	0.03g	Cálcio	93.65mg
Ômega-6	0.15g	Enxofre	24.94mg
Gorduras saturadas	2.06g	Fósforo	146.80mg
12:0 láurico	0.03g	Magnésio	46.93mg
14:0 mirístico	0.13g	Eletrólitos	
16:0 palmítico	0.42g	Equilíbrio ácido-base	
18:0 esteárico	0.19g	Ácido	0.33g
20:0 araquídico	0.00g	Básico	6.60g
22:0 behênico	0.00g	Cloro	24.16mg
24:0 lignocérico	0.00g	Potássio	247.69mg
Gorduras trans	0.05g	Sódio	645.78mg
Proteínas	7.10g	Oligoelementos	
Aas aromáticos	70.72mg	Boro	0.08mg
Fenilalanina	28.81mg	Cobre	0.05mg
Triptofano	10.77mg	Cromo	2.91mcg
Aas ramificados	130.09mg	Ferro	1.93mg
Isoleucina	31.14mg	Ferro não heme	1.74mg
Leucina	51.22mg	Iodo	29.04mcg
Valina	36.67mg	Manganês	0.21mg
Micronutrientes		Molibdênio	29.10mcg