



SIMONE PEMP PEREIRA

CONFEITARIA DIETÉTICA DIET HOUSE
Nutricionista Simone Pemp Pereira CRN2 9996

Análise dietética do VRC da receita

Receita: Bolo de cenoura com chocolate

Marca: -

Classificação: -

Valor de referência (VRC): 1 Porção de 80.00g

Caloria: 283.78kcal

CHO: 27.70g

PTN: 4.58g

GORD: 17.19g

Nutriente	Quantidade	Nutriente	Quantidade
Macronutrientes		Potássio	123.33mg
Carboidratos	27.70g	Sódio	24.66mg
Fibra alimentar total	1.36g	Oligoelementos	
Gorduras totais	17.19g	Cobre	0.05mg
Colesterol	23.43mg	Ferro	0.42mg
Gorduras monoinsaturadas	3.31g	Manganês	0.01mg
16:1 palmitoléico	0.03g	Zinco	0.33mg
18:1 oléico	3.24g		
20:1 gadoléico	0.08g		
Gorduras poliinsaturadas	7.98g		
18:2 linoléico (w-6)	7.15g		
18:3 linolênico (w-3)	0.75g		
20:4 araquidônico	0.01g		
Ômega-3	0.75g		
Ômega-6	7.15g		
Gorduras saturadas	3.93g		
14:0 mirístico	0.01g		
16:0 palmítico	1.55g		
18:0 esteárico	0.49g		
20:0 araquídico	0.04g		
22:0 behênico	0.06g		
24:0 lignocérico	0.02g		
Gorduras trans	0.07g		
Proteínas	4.58g		
Micronutrientes			
Vitaminas			
Lipossolúveis			
Retinol	5.20mcg		
Hidrossolúveis			
Ácido ascórbico	1.19mg		
Niacina	0.28mg		
Piridoxina	0.01mg		
Riboflavina	0.04mg		
Tiamina	0.08mg		
Outras análises			
Umidade	29.48ml		
Sais minerais			
Macrominerais			
Cálcio	12.88mg		
Fósforo	47.61mg		
Magnésio	11.59mg		
Eletrólitos			