



SIMONE PEMP PEREIRA

CONFEITARIA DIETÉTICA DIET HOUSE
Nutricionista Simone Pemp Pereira CRN2 9996

Análise dietética do VRC da receita

Receita: Bolo de cenoura

Marca: -

Classificação: -

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

Caloria: 263.94kcal

CHO: 25.99g

PTN: 4.20g

GORD: 15.90g

Nutriente	Quantidade	Nutriente	Quantidade
Macronutrientes			
Carboidratos	25.99g	Potássio	138.53mg
Fibra alimentar total	1.52g	Sódio	13.51mg
Gorduras totais	15.90g	Oligoelementos	
Colesterol	26.32mg	Cobre	0.05mg
Gorduras monoinsaturadas	3.71g	Ferro	0.47mg
16:1 palmitoléico	0.03g	Manganês	0.01mg
18:1 oléico	3.65g	Zinco	0.37mg
20:1 gadoléico	0.09g		
Gorduras poliinsaturadas	8.96g		
18:2 linoléico (w-6)	8.02g		
18:3 linolênico (w-3)	0.85g		
20:4 araquidônico	0.01g		
Ômega-3	0.85g		
Ômega-6	8.02g		
Gorduras saturadas	2.44g		
14:0 mirístico	0.01g		
16:0 palmítico	1.74g		
18:0 esteárico	0.55g		
20:0 araquídico	0.05g		
22:0 behênico	0.06g		
24:0 lignocérico	0.02g		
Gorduras trans	0.07g		
Proteínas	4.20g		
Micronutrientes			
Vitaminas			
Lipossolúveis			
Retinol	5.84mcg		
Hidrossolúveis			
Ácido ascórbico	1.34mg		
Niacina	0.32mg		
Piridoxina	0.01mg		
Riboflavina	0.04mg		
Tiamina	0.09mg		
Outras análises			
Umidade	33.11ml		
Sais minerais			
Macrominerais			
Cálcio	14.47mg		
Fósforo	53.48mg		
Magnésio	13.02mg		
Eletrólitos			