



SIMONE PEMP PEREIRA

CONFEITARIA DIETÉTICA DIET HOUSE  
Nutricionista Simone Pemp Pereira CRN2 9996

## Análise dietética do VRC da receita

Receita: Trufa de castanha dh

Marca: Diet house

Classificação: -

Valor de referência (VRC): 1 Porção de 30.00g

Caloria: 151.89kcal

CHO: 11.57g

PTN: 2.47g

GORD: 10.63g

Nutriente	Quantidade	Nutriente	Quantidade
<b>Macronutrientes</b>			
Carboidratos	11.57g	Cobre	0.05mg
Fibra alimentar total	0.23g	Ferro	0.08mg
Ferro heme			0.01mg
Gorduras totais	10.63g	Manganês	0.03mg
Colesterol	6.29mg	Zinco	0.12mg
Gorduras monoinsaturadas	1.33g		
16:1 palmitoléico	0.01g		
18:1 oléico	0.78g		
Gorduras poliinsaturadas	0.65g		
18:2 linoléico (w-6)	0.60g		
Ômega-3	0.03g		
Ômega-6	0.60g		
Gorduras saturadas	5.64g		
Proteínas	2.47g		
<b>Micronutrientes</b>			
<b>Vitaminas</b>			
<b>Lipossolúveis</b>			
Retinol	1.43mcg		
Tocoferol	0.05mg		
<b>Hidrossolúveis</b>			
Ácido ascórbico	0.06mg		
Ácido pantotênico	0.11mg		
Biotina	0.11mcg		
Niacina	0.01mg		
Piridoxina	0.01mg		
Riboflavina	0.01mg		
Tiamina	0.01mg		
<b>Outras análises</b>			
Umidade	4.00ml		
<b>Sais minerais</b>			
<b>Macrominerais</b>			
Cálcio	9.37mg		
Enxofre	1.71mg		
Fósforo	28.47mg		
Magnésio	10.94mg		
<b>Eletrólitos</b>			
<b>Equilíbrio ácido-base</b>			
Básico	0.03g		
Cloro	4.57mg		
Potássio	25.97mg		
Sódio	33.86mg		
<b>Oligoelementos</b>			