



SIMONE PEMP PEREIRA

CONFEITARIA DIETÉTICA DIET HOUSE
Nutricionista Simone Pemp Pereira CRN2 9996

Análise dietética do VRC da receita

Receita: Bolo de maçã dh

Marca: Diet house

Classificação: -

Valor de referência (VRC): 1 Porção de 90.00g

Caloria: 260.23kcal

CHO: 35.31g

PTN: 4.43g

GORD: 11.25g

Nutriente	Quantidade	Nutriente	Quantidade
Macronutrientes		Eletrólitos	
Carboidratos	35.31g	Potássio	89.86mg
Fibra alimentar total	3.32g	Sódio	356.00mg
Gorduras totais	11.25g	Oligoelementos	
Colesterol	23.05mg	Cobre	0.08mg
Gorduras monoinsaturadas	2.65g	Ferro	1.38mg
16:1 palmitoléico	0.03g	Ferro não heme	0.01mg
18:1 oléico	2.59g	Manganês	0.28mg
20:1 gadoléico	0.06g	Zinco	0.45mg
Gorduras poliinsaturadas	6.25g		
18:2 linoléico (w-6)	5.60g		
18:3 linolênico (w-3)	0.59g		
20:4 araquidônico	0.01g		
Ômega-3	0.58g		
Ômega-6	5.48g		
Gorduras saturadas	1.83g		
14:0 mirístico	0.01g		
16:0 palmítico	1.28g		
18:0 esteárico	0.39g		
20:0 araquídico	0.03g		
22:0 behênico	0.04g		
24:0 lignocérico	0.01g		
Gorduras trans	0.05g		
Proteínas	4.43g		
Micronutrientes			
Vitaminas			
Lipossolúveis			
Retinol	5.17mcg		
Hidrossolúveis			
Ácido ascórbico	0.70mg		
Folato	0.04mcg		
Niacina	0.17mg		
Piridoxina	0.03mg		
Riboflavina	0.04mg		
Tiamina	0.08mg		
Outras análises			
Umidade	34.37ml		
Sais minerais			
Macrominerais			
Cálcio	11.42mg		
Fósforo	60.20mg		
Magnésio	14.84mg		