



SIMONE PEMP PEREIRA

CONFEITARIA DIETÉTICA DIET HOUSE
Nutricionista Simone Pemp Pereira CRN2 9996

Análise dietética do VRC da receita

Receita: Cheese cake dh

Marca: -

Classificação: -

Valor de referência (VRC): 1 Porção de 60.00g

Caloria: 130.03kcal

CHO: 15.40g

PTN: 4.63g

GORD: 5.55g

Nutriente	Quantidade	Nutriente	Quantidade
Macronutrientes		Beta-caroteno	9.11mcg
Vários		Outras análises	
Ácido oxálico	0.33mg	Umidade	19.23ml
Carboidratos	15.40g	Sais minerais	
Fibra alimentar total	0.73g	Macrominerais	
Índice glicêmico	1.68g	Cálcio	61.62mg
Gorduras totais	5.55g	Enxofre	0.78mg
Colesterol	10.74mg	Fósforo	93.78mg
Gorduras monoinsaturadas	1.36g	Magnésio	9.27mg
14:1 miristoléico	0.01g	Eletrólitos	
16:1 palmitoléico	0.04g	Equilíbrio ácido-base	
18:1 oléico	0.41g	Básico	0.90g
Gorduras poliinsaturadas	1.10g	Cloro	0.52mg
18:2 linoléico (w-6)	0.02g	Potássio	199.50mg
18:3 linolênico (w-3)	0.01g	Sódio	131.49mg
Elaidico (18:1t)	0.06g	Oligoelementos	
Ômega-6	0.02g	Cobre	0.02mg
Gorduras saturadas	2.63g	Ferro	0.46mg
12:0 láurico	0.04g	Ferro não heme	0.07mg
14:0 mirístico	0.17g	Zinco	0.26mg
16:0 palmítico	0.53g		
18:0 esteárico	0.22g		
Gorduras trans	0.06g		
Proteínas	4.63g		
Aas aromáticos	203.78mg		
Fenilalanina	72.39mg		
Triptofano	11.31mg		
Micronutrientes			
Vitaminas			
Lipossolúveis			
Retinol	53.22mcg		
Tocoferol	0.02mg		
Hidrossolúveis			
Ácido ascórbico	6.51mg		
Ácido pantotênico	0.03mg		
Folato	6.43mcg		
Niacina	0.14mg		
Piridoxina	0.01mg		
Riboflavina	0.06mg		
Tiamina	0.05mg		
Fitoquímicos			
Carotenóides			