



SIMONE PEMP PEREIRA

CONFEITARIA DIETÉTICA DIET HOUSE
Nutricionista Simone Pemp Pereira CRN2 9996

Análise dietética do VRC da receita

Receita: Pastel de legumes

Marca: -

Classificação: -

Valor de referência (VRC): 1 Porção de 110.00g

Caloria: 187.33kcal

CHO: 29.50g

PTN: 5.15g

GORD: 5.43g

Nutriente	Quantidade	Nutriente	Quantidade
Macronutrientes		Tiamina	0.18mg
Vários		Outras análises	
Fitato	117.37mg	Umidade	51.45ml
Purinas	7.43mg	Sais minerais	
Carboidratos	29.50g	Macrominerais	
Amido total	8.41g	Cálcio	31.28mg
Celulose	0.28g	Enxofre	20.82mg
Fibra alimentar total	4.77g	Fósforo	121.73mg
Fibra insolúvel	0.49g	Magnésio	30.62mg
Fibra solúvel	0.41g	Eletrólitos	
Hemicelulose	0.14g	Equilíbrio ácido-base	
Índice glicêmico	0.56g	Ácido	0.33g
Lignina	0.07g	Básico	1.05g
Pectina	0.29g	Cloro	9.22mg
Gorduras totais	5.43g	Potássio	242.99mg
Gorduras monoinsaturadas	0.96g	Sódio	583.29mg
Gorduras poliinsaturadas	2.67g	Oligoelementos	
Ômega-6	0.12g	Cobre	0.05mg
Gorduras saturadas	1.22g	Cromo	0.00mcg
Proteínas	5.15g	Ferro	1.14mg
Aas aromáticos	18.88mg	Ferro não heme	1.03mg
Fenilalanina	8.25mg	Flúor	0.00mg
Triptofano	3.94mg	Iodo	25.96mcg
Aas ramificados	44.10mg	Manganês	0.07mg
Isoleucina	8.25mg	Molibdênio	7.89mcg
Leucina	13.86mg	Zinco	0.69mg
Valina	11.11mg		
Micronutrientes			
Vitaminas			
Lipossolúveis			
Menadiona	0.00mcg		
Retinol	74.34mcg		
Tocoferol	0.45mg		
Hidrossolúveis			
Ácido ascórbico	2.58mg		
Ácido pangâmico	1.12mg		
Ácido pantotênico	0.17mg		
Biotina	0.16mcg		
Folato	62.34mcg		
Niacina	1.71mg		
Piridoxina	0.12mg		
Riboflavina	0.16mg		