



SIMONE PEMP PEREIRA

CONFEITARIA DIETÉTICA DIET HOUSE  
Nutricionista Simone Pemp Pereira CRN2 9996

## Análise dietética do VRC da receita

Receita: Pastel de queijo dh

Marca: -

Classificação: -

Valor de referência (VRC): 1 Porção de 100.00g

Caloria: 305.80kcal

CHO: 25.17g

PTN: 15.83g

GORD: 15.77g

Nutriente	Quantidade	Nutriente	Quantidade
<b>Macronutrientes</b>		<b>Tocoferol</b>	0.32mg
<b>Vários</b>		<b>Hidrosolúveis</b>	
Fitato	117.85mg	Ácido pangâmico	1.54mg
Purinas	7.46mg	Ácido pantotênico	0.31mg
<b>Carboidratos</b>	25.17g	Biotina	0.84mcg
Amido total	8.44g	Cianocobalamina	0.42mcg
Fibra alimentar total	2.80g	Folato	65.70mcg
Lactose	0.10g	Niacina	1.74mg
<b>Gorduras totais</b>	15.77g	Piridoxina	0.14mg
Colesterol	32.73mg	Riboflavina	0.31mg
<b>Gorduras monoinsaturadas</b>	4.52g	Tiamina	0.18mg
14:1 miristoléico	0.01g	<b>Fatores não-confirmados</b>	
16:1 palmitoléico	0.02g	Inositol	10.50mg
18:1 oléico	0.23g	<b>Outras análises</b>	
20:1 gadoléico	0.00g	Umidade	24.69ml
<b>Gorduras poliinsaturadas</b>	3.01g	<b>Sais minerais</b>	
18:2 linoléico (w-6)	0.01g	<b>Macrominerais</b>	
18:3 linolênico (w-3)	0.00g	Cálcio	317.02mg
20:4 araquidônico	0.00g	Enxofre	17.30mg
Elaidico (18:1t)	0.03g	Fósforo	281.78mg
Ômega-3	0.04g	Magnésio	39.09mg
Ômega-6	0.22g	<b>Eletrólitos</b>	
<b>Gorduras saturadas</b>	7.61g	<b>Equilíbrio ácido-base</b>	
12:0 láurico	0.02g	Ácido	6.63g
14:0 mirístico	0.10g	Cloro	185.50mg
16:0 palmítico	0.30g	Potássio	171.07mg
18:0 esteárico	0.13g	Sódio	688.60mg
20:0 araquídico	0.00g	<b>Oligoelementos</b>	
<b>Gorduras trans</b>	0.04g	Cobre	0.04mg
<b>Proteínas</b>	15.83g	Ferro	1.22mg
Aas aromáticos	807.66mg	Ferro heme	0.17mg
Fenilalanina	619.08mg	Ferro não heme	0.86mg
Triptofano	94.92mg	Iodo	19.44mcg
<b>Aas ramificados</b>	1,769.46mg	Manganês	0.05mg
Isoleucina	778.26mg	Zinco	1.80mg
Leucina	1,123.52mg		
Valina	829.08mg		
<b>Micronutrientes</b>			
<b>Vitaminas</b>			
<b>Lipossolúveis</b>			
Calciferol	0.06mcg		
Retinol	102.58mcg		