



SIMONE PEMP PEREIRA

CONFEITARIA DIETÉTICA DIET HOUSE
Nutricionista Simone Pemp Pereira CRN2 9996

Análise dietética do VRC da receita

Receita: Cuca de banana dh

Marca: Diet house

Classificação: -

Valor de referência (VRC): ½ Unidade de 200.00g

Caloria: 214.74kcal

CHO: 33.82g

PTN: 5.90g

GORD: 6.20g

Nutriente	Quantidade	Nutriente	Quantidade
Macronutrientes		Magnésio	31.67mg
Vários		Eletrólitos	
Fitato	105.05mg	Equilíbrio ácido-base	
Purinas	6.65mg	Ácido	0.29g
Carboidratos	33.82g	Cloro	4.73mg
Amido total	7.52g	Potássio	177.88mg
Fibra alimentar total	2.64g	Sódio	227.99mg
Gorduras totais	6.20g	Oligoelementos	
Colesterol	49.43mg	Cobre	0.06mg
Gorduras monoinsaturadas	1.40g	Ferro	0.88mg
16:1 palmitoléico	0.03g	Ferro não heme	0.39mg
18:1 oléico	0.46g	Manganês	0.13mg
Gorduras poliinsaturadas	2.65g	Zinco	0.77mg
18:2 linoléico (w-6)	0.12g		
20:4 araquidônico	0.02g		
Clupanodônico (22:5)	0.01g		
Ômega-6	0.22g		
Gorduras saturadas	1.52g		
16:0 palmítico	0.26g		
18:0 esteárico	0.10g		
Proteínas	5.90g		
Micronutrientes			
Vitaminas			
Lipossolúveis			
Retinol	66.93mcg		
Tocoferol	0.29mg		
Hidrossolúveis			
Ácido ascórbico	2.28mg		
Ácido pangâmico	0.99mg		
Ácido pantotênico	0.12mg		
Folato	5.42mcg		
Niacina	1.04mg		
Piridoxina	0.08mg		
Riboflavina	0.13mg		
Tiamina	0.15mg		
Outras análises			
Umidade	31.51ml		
Sais minerais			
Macrominerais			
Cálcio	33.02mg		
Enxofre	15.42mg		
Fósforo	113.81mg		