



SIMONE PEMP PEREIRA

CONFEITARIA DIETÉTICA DIET HOUSE  
Nutricionista Simone Pemp Pereira CRN2 9996

## Análise dietética do VRC da receita

Receita: Torta negra maluca dh

Marca: Diet house

Classificação: -

Valor de referência (VRC): 1 Porção de 80.00g

Caloria: 197.92kcal

CHO: 22.34g

PTN: 8.59g

GORD: 8.24g

Nutriente	Quantidade
<b>Macronutrientes</b>	
Carboidratos	22.34g
Fibra alimentar total	0.69g
Gorduras totais	8.24g
Colesterol	84.43mg
Gorduras monoinsaturadas	0.74g
16:1 palmitoléico	0.05g
18:1 oléico	0.68g
Gorduras poliinsaturadas	0.25g
18:2 linoléico (w-6)	0.18g
20:4 araquidônico	0.03g
Clupanodônico (22:5)	0.01g
Ômega-6	0.18g
Gorduras saturadas	2.24g
16:0 palmítico	0.38g
18:0 esteárico	0.14g
Proteínas	8.59g
<b>Micronutrientes</b>	
<b>Vitaminas</b>	
<b>Lipossolúveis</b>	
Retinol	16.25mcg
<b>Hidrossolúveis</b>	
Niacina	0.20mg
Riboflavina	0.12mg
Tiamina	0.03mg
<b>Outras análises</b>	
Umidade	18.40ml
<b>Sais minerais</b>	
<b>Macrominerais</b>	
Cálcio	147.61mg
Fósforo	39.65mg
Magnésio	4.29mg
<b>Eletrólitos</b>	
Potássio	38.63mg
Sódio	374.67mg
<b>Oligoelementos</b>	
Cobre	0.02mg
Ferro	0.58mg
Zinco	0.27mg