



SIMONE PEMP PEREIRA

CONFEITARIA DIETÉTICA DIET HOUSE
Nutricionista Simone Pemp Pereira CRN2 9996

Análise dietética do VRC da receita

Receita: Trufa de coco dh

Marca: -

Classificação: -

Valor de referência (VRC): 1 Porção de 30.00g

Caloria: 151.08kcal

CHO: 11.70g

PTN: 2.30g

GORD: 10.56g

Nutriente	Quantidade	Nutriente	Quantidade
Macronutrientes		Equilíbrio ácido-base	
Carboidratos	11.70g	Básico	0.17g
Fibra alimentar total	0.49g	Cloro	4.57mg
Gorduras totais	10.56g	Potássio	24.51mg
Colesterol	6.29mg	Sódio	34.89mg
Gorduras monoinsaturadas	0.66g	Oligoelementos	
Gorduras poliinsaturadas	0.08g	Cobre	0.02mg
Ômega-3	0.03g	Ferro	0.13mg
Ômega-6	0.01g	Ferro heme	0.01mg
Gorduras saturadas	6.63g	Ferro não heme	0.12mg
Proteínas	2.30g	Manganês	0.04mg
Aas aromáticos	16.09mg	Zinco	0.06mg
Fenilalanina	4.97mg		
Triptofano	0.94mg		
Aas ramificados	35.86mg		
Isoleucina	5.14mg		
Leucina	45.86mg		
Valina	11.91mg		
Micronutrientes			
Vitaminas			
Lipossolúveis			
Retinol	1.45mcg		
Tocoferol	0.05mg		
Hidrossolúveis			
Ácido ascórbico	0.10mg		
Ácido pantotênico	0.12mg		
Biotina	0.11mcg		
Folato	0.26mcg		
Niacina	0.02mg		
Piridoxina	0.01mg		
Riboflavina	0.01mg		
Fatores não-confirmados			
Inositol	2.29mg		
Outras análises			
Umidade	4.27ml		
Sais minerais			
Macrominerais			
Cálcio	5.90mg		
Enxofre	1.71mg		
Fósforo	9.40mg		
Magnésio	3.08mg		
Eletrólitos			