



SIMONE PEMP PEREIRA

CONFEITARIA DIETÉTICA DIET HOUSE
Nutricionista Simone Pemp Pereira CRN2 9996

Análise dietética do VRC da receita

Receita: Alfajor dh

Marca: Diet house

Classificação: -

Valor de referência (VRC): 1 Porção de 65.00g

Caloria: 247.90kcal

CHO: 29.68g

PTN: 5.00g

GORD: 12.13g

Nutriente	Quantidade	Nutriente	Quantidade
Macronutrientes		Eletrólitos	
Carboidratos	29.68g	Equilíbrio ácido-base	
Fibra alimentar total	0.35g	Ácido	0.65g
Gorduras totais	12.13g	Cloro	3.12mg
Colesterol	34.12mg	Potássio	17.72mg
Gorduras monoinsaturadas	0.90g	Sódio	234.72mg
Gorduras poliinsaturadas	1.71g	Oligoelementos	
Ômega-6	0.05g	Boro	1.66mg
Gorduras saturadas	5.01g	Cobre	0.03mg
Proteínas	5.00g	Cromo	0.50mcg
Aas aromáticos	39.59mg	Ferro	0.32mg
Fenilalanina	18.06mg	Ferro heme	0.14mg
Tirosina	0.76mg	Ferro não heme	0.03mg
Triptofano	5.92mg	Vanádio	1.71mcg
Aas ramificados	80.29mg	Zinco	0.17mg
Isoleucina	25.09mg		
Leucina	34.56mg		
Valina	28.23mg		
Micronutrientes			
Vitaminas			
Lipossolúveis			
Calciferol	0.09mcg		
Retinol	58.33mcg		
Tocoferol	0.05mg		
Hidrossolúveis			
Ácido pantotênico	0.10mg		
Biotina	1.95mcg		
Cianocobalamina	0.08mcg		
Folato	3.15mcg		
Niacina	0.09mg		
Riboflavina	0.01mg		
Tiamina	0.04mg		
Fatores não-confirmados			
Colina	42.82mg		
Outras análises			
Umidade	2.67ml		
Sais minerais			
Macrominerais			
Cálcio	61.52mg		
Enxofre	11.06mg		
Fósforo	25.35mg		
Magnésio	3.52mg		