



SIMONE PEMP PEREIRA

CONFEITARIA DIETÉTICA DIET HOUSE  
Nutricionista Simone Pemp Pereira CRN2 9996

## Análise dietética do VRC da receita

Receita: Quiche de queijos dh

Marca: -

Classificação: -

Valor de referência (VRC): 1 Porção de 120.00g

Caloria: 225.37kcal

CHO: 20.39g

PTN: 9.72g

GORD: 11.67g

Nutriente	Quantidade	Nutriente	Quantidade
<b>Macronutrientes</b>			
<b>Vários</b>			
Fitato	85.70mg	Calciferol	0.03mcg
Purinas	5.43mg	Retinol	77.27mcg
Carboidratos	20.39g	Tocoferol	0.31mg
Amido total	6.14g	<b>Hidrosolúveis</b>	
Fibra alimentar total	2.04g	Ácido ascórbico	0.10mg
Lactose	0.03g	Ácido pangâmico	0.98mg
Gorduras totais	11.67g	Ácido pantotênico	0.36mg
Colesterol	47.80mg	Biotina	0.50mcg
Gorduras monoinsaturadas	3.48g	Cianocobalamina	0.16mcg
14:1 miristoléico	0.01g	Folato	45.19mcg
16:1 palmitoléico	0.04g	Niacina	1.74mg
18:1 oléico	0.54g	Piridoxina	0.09mg
20:1 gadoléico	0.00g	Riboflavina	0.30mg
Gorduras poliinsaturadas	2.55g	Tiamina	0.13mg
18:2 linoléico (w-6)	0.08g	<b>Fatores não-confirmados</b>	
18:3 linolênico (w-3)	0.00g	Inositol	3.80mg
20:4 araquidônico	0.01g	<b>Outras análises</b>	
Elaidico (18:1t)	0.04g	Umidade	33.27ml
Ômega-3	0.06g	<b>Sais minerais</b>	
Ômega-6	0.20g	<b>Macrominerais</b>	
Gorduras saturadas	5.52g	Cálcio	210.78mg
12:0 láurico	0.03g	Enxofre	15.59mg
14:0 mirístico	0.11g	Fósforo	207.41mg
16:0 palmítico	0.49g	Magnésio	29.75mg
18:0 esteárico	0.22g	<b>Eletrólitos</b>	
20:0 araquídico	0.00g	<b>Equilíbrio ácido-base</b>	
22:0 behênico	0.00g	Ácido	2.57g
24:0 lignocérico	0.00g	Básico	0.05g
Gorduras trans	0.05g	Cloro	92.64mg
Proteínas	9.72g	Potássio	190.94mg
Aas aromáticos	293.02mg	Sódio	654.73mg
Fenilalanina	224.60mg	<b>Oligoelementos</b>	
Triptofano	34.44mg	Cobre	0.03mg
Aas ramificados	641.98mg	Ferro	0.93mg
Isoleucina	282.36mg	Ferro heme	0.08mg
Leucina	407.77mg	Ferro não heme	0.64mg
Valina	300.80mg	Iodo	24.99mcg
<b>Micronutrientes</b>			
<b>Vitaminas</b>			
<b>Liposolúveis</b>			