



SIMONE PEMP PEREIRA

CONFEITARIA DIETÉTICA DIET HOUSE
Nutricionista Simone Pemp Pereira CRN2 9996

Análise dietética do VRC da receita

Receita: Bolo de milho dh

Marca: Diet house

Classificação: -

Valor de referência (VRC): ½ Porção de 280.00g

Caloria: 325.91kcal

CHO: 43.74g

PTN: 6.50g

GORD: 13.88g

Nutriente	Quantidade	Nutriente	Quantidade
Macronutrientes		Riboflavina	0.18mg
Vários		Tiamina	0.16mg
Ácido oxálico	0.06mg	Fitoquímicos	
Purinas	0.15mg	Carotenóides	
Carboidratos	43.74g	Beta-caroteno	6.07mcg
Fibra alimentar total	1.59g	Outras análises	
Gorduras totais	13.88g	Umidade	17.80ml
Colesterol	54.04mg	Sais minerais	
Gorduras monoinsaturadas	3.05g	Macrominerais	
16:1 palmitoléico	0.04g	Cálcio	58.39mg
18:1 oléico	0.56g	Enxofre	29.91mg
Gorduras poliinsaturadas	6.67g	Fósforo	107.57mg
18:2 linoléico (w-6)	0.21g	Magnésio	21.02mg
20:4 araquidônico	0.02g	Eletrólitos	
Clupanodônico (22:5)	0.01g	Equilíbrio ácido-base	
Ômega-6	0.13g	Ácido	2.44g
Gorduras saturadas	3.48g	Cloro	18.22mg
16:0 palmítico	0.32g	Potássio	131.28mg
18:0 esteárico	0.11g	Sódio	471.70mg
Proteínas	6.50g	Oligoelementos	
Aas aromáticos	185.81mg	Cobre	0.12mg
Fenilalanina	112.19mg	Ferro	0.92mg
Triptofano	32.03mg	Ferro heme	0.40mg
Aas ramificados	412.31mg	Flúor	0.02mg
Isoleucina	129.04mg	Iodo	1.82mcg
Leucina	170.93mg	Manganês	0.01mg
Valina	144.22mg	Molibdênio	7.59mcg
		Zinco	0.67mg
Micronutrientes			
Vitaminas			
Lipossolúveis			
Calciferol	0.20mcg		
Menadiona	0.01mcg		
Retinol	163.80mcg		
Tocoferol	0.15mg		
Hidrossolúveis			
Ácido pangâmico	0.30mg		
Ácido pantotênico	0.17mg		
Biotina	3.47mcg		
Cianocobalamina	0.19mcg		
Folato	20.06mcg		
Niacina	0.94mg		
Piridoxina	0.05mg		