



SIMONE PEMP PEREIRA

CONFEITARIA DIETÉTICA DIET HOUSE  
Nutricionista Simone Pemp Pereira CRN2 9996

## Análise dietética do VRC da receita

Receita: Torta de chocolate com coco dh

Marca: -

Classificação: -

Valor de referência (VRC): 1 Porção de 110.00g

Caloria: 316.73kcal

CHO: 29.59g

PTN: 11.03g

GORD: 17.13g

Nutriente	Quantidade	Nutriente	Quantidade
<b>Macronutrientes</b>			
Carboidratos	29.59g	Cálcio	191.99mg
Fibra alimentar total	2.75g	Fósforo	61.45mg
Gorduras totais	17.13g	Magnésio	14.91mg
Colesterol	87.79mg	<b>Eletrólitos</b>	
Gorduras monoinsaturadas	1.19g	<b>Equilíbrio ácido-base</b>	
16:1 palmitoléico	0.05g	Básico	0.58g
18:1 oléico	0.68g	Potássio	109.23mg
Gorduras poliinsaturadas	0.36g	Sódio	403.01mg
18:2 linoléico (w-6)	0.18g	<b>Oligoelementos</b>	
20:4 araquidônico	0.03g	Cobre	0.11mg
Clupanodônico (22:5)	0.01g	Ferro	1.13mg
Ômega-6	0.22g	Ferro não heme	0.49mg
Gorduras saturadas	8.51g	Manganês	0.15mg
16:0 palmítico	0.38g	Zinco	0.51mg
18:0 esteárico	0.14g		
Proteínas	11.03g		
Aas aromáticos	66.24mg		
Fenilalanina	20.47mg		
Triptofano	3.88mg		
Aas ramificados	147.65mg		
Isoleucina	21.18mg		
Leucina	188.82mg		
Valina	49.06mg		
<b>Micronutrientes</b>			
<b>Vitaminas</b>			
<b>Lipossolúveis</b>			
Retinol	16.33mcg		
<b>Hidrossolúveis</b>			
Ácido ascórbico	0.18mg		
Ácido pantotênico	0.03mg		
Folato	1.06mcg		
Niacina	0.26mg		
Piridoxina	0.02mg		
Riboflavina	0.12mg		
Tiamina	0.04mg		
<b>Fatores não-confirmados</b>			
Inositol	9.41mg		
<b>Outras análises</b>			
Umidade	23.81ml		
<b>Sais minerais</b>			
<b>Macrominerais</b>			