



SIMONE PEMP PEREIRA

CONFEITARIA DIETÉTICA DIET HOUSE
Nutricionista Simone Pemp Pereira CRN2 9996

Análise dietética do VRC da receita

Receita: Quiche de brócolis

Marca: -

Classificação: -

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

Caloria: 161.86kcal

CHO: 21.27g

PTN: 4.37g

GORD: 6.59g

Nutriente	Quantidade	Nutriente	Quantidade
Macronutrientes		Enxofre	15.70mg
Vários		Fósforo	128.14mg
Fitato	89.79mg	Magnésio	27.45mg
Purinas	5.69mg	Eletrólitos	
Carboidratos		Equilíbrio ácido-base	
Amido total	21.27g	Ácido	0.29g
Fibra alimentar total	6.44g	Básico	0.04g
Gorduras totais		Cloro	10.76mg
Colesterol	6.59g	Potássio	185.36mg
Gorduras monoinsaturadas	24.20mg	Sódio	594.69mg
16:1 palmitoléico	1.70g	Oligoelementos	
18:1 oléico	0.01g	Cobre	0.05mg
Gorduras poliinsaturadas		Ferro	1.00mg
18:2 linoléico (w-6)	0.15g	Ferro heme	0.01mg
18:3 linolênico (w-3)	0.06g	Ferro não heme	0.67mg
20:4 araquidônico	0.03g	Iodo	28.04mcg
Ômega-3	0.01g	Manganês	0.03mg
Ômega-6	0.15g	Zinco	0.66mg
Gorduras saturadas			
16:0 palmítico	2.43g		
18:0 esteárico	0.10g		
0.03g			
Proteínas	4.37g		
Micronutrientes			
Vitaminas			
Lipossolúveis			
Retinol	50.86mcg		
Tocoferol	0.30mg		
Hidrossolúveis			
Ácido ascórbico	11.82mg		
Ácido pangâmico	0.86mg		
Ácido pantotênico	0.28mg		
Biotina	0.17mcg		
Folato	44.62mcg		
Niacina	1.68mg		
Piridoxina	0.08mg		
Riboflavina	0.22mg		
Tiamina	0.15mg		
Outras análises			
Umidade	38.01ml		
Sais minerais			
Macrominerais			
Cálcio	71.99mg		