



SIMONE PEMP PEREIRA

CONFEITARIA DIETÉTICA DIET HOUSE
Nutricionista Simone Pemp Pereira CRN2 9996

Análise dietética do VRC da receita

Receita: Torta de leite condensado com morango dh

Marca: -

Classificação: -

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

Caloria: 162.24kcal

CHO: 15.88g

PTN: 8.43g

GORD: 7.21g

Nutriente	Quantidade	Nutriente	Quantidade
Macronutrientes			
Carboidratos	15.88g	Potássio	310.24mg
Fibra alimentar total	1.17g	Sódio	356.75mg
Gorduras totais	7.21g	Oligoelementos	
Colesterol	88.10mg	Cobre	0.06mg
Gorduras monoinsaturadas	2.04g	Ferro	0.59mg
14:1 miristoléico	0.02g	Manganês	0.13mg
16:1 palmitoléico	0.14g	Zinco	0.82mg
18:1 oléico	1.78g		
Gorduras poliinsaturadas	0.50g		
18:2 linoléico (w-6)	0.25g		
18:3 linolênico (w-3)	0.02g		
20:4 araquidônico	0.03g		
Clupanodônico (22:5)	0.01g		
Elaidico (18:1t)	0.14g		
Ômega-3	0.02g		
Ômega-6	0.23g		
Gorduras saturadas	3.56g		
12:0 láurico	0.11g		
14:0 mirístico	0.45g		
16:0 palmítico	1.80g		
18:0 esteárico	0.75g		
Gorduras trans	0.16g		
Proteínas	8.43g		
Micronutrientes			
Vitaminas			
Lipossolúveis			
Retinol	83.32mcg		
Hidrossolúveis			
Ácido ascórbico	25.44mg		
Niacina	0.20mg		
Piridoxina	0.01mg		
Riboflavina	0.31mg		
Tiamina	0.07mg		
Outras análises			
Umidade	74.95ml		
Sais minerais			
Macrominerais			
Cálcio	170.02mg		
Fósforo	265.60mg		
Magnésio	21.92mg		
Eletrólitos			