



SIMONE PEMP PEREIRA

CONFEITARIA DIETÉTICA DIET HOUSE
Nutricionista Simone Pemp Pereira CRN2 9996

Análise dietética do VRC da receita

Receita: Trufa de amendoim

Marca: -

Classificação: -

Valor de referência (VRC): 1 Porção de 30.00g

Caloria: 148.89kcal

CHO: 11.72g

PTN: 2.84g

GORD: 10.07g

Nutriente	Quantidade	Nutriente	Quantidade
Macronutrientes		Cloro	4.57mg
Carboidratos	11.72g	Potássio	23.94mg
Fibra alimentar total	0.23g	Sódio	33.83mg
Gorduras totais	10.07g	Oligoelementos	
Colesterol	6.29mg	Cobre	0.02mg
Gorduras monoinsaturadas	1.04g	Ferro	0.08mg
18:1 oléico	0.48g	Ferro heme	0.01mg
20:1 gadoléico	0.01g	Manganês	0.06mg
Gorduras poliinsaturadas	0.51g	Zinco	0.09mg
18:2 linoléico (w-6)	0.46g		
Ômega-3	0.03g		
Ômega-6	0.46g		
Gorduras saturadas	5.45g		
16:0 palmítico	0.14g		
18:0 esteárico	0.03g		
20:0 araquídico	0.02g		
22:0 behênico	0.04g		
24:0 lignocérico	0.02g		
Proteínas	2.84g		
Micronutrientes			
Vitaminas			
Lipossolúveis			
Retinol	1.43mcg		
Tocoferol	0.05mg		
Hidrossolúveis			
Ácido ascórbico	0.06mg		
Ácido pantotênico	0.11mg		
Biotina	0.11mcg		
Niacina	0.30mg		
Piridoxina	0.02mg		
Riboflavina	0.01mg		
Outras análises			
Umidade	4.08ml		
Sais minerais			
Macrominerais			
Cálcio	5.20mg		
Enxofre	1.71mg		
Fósforo	15.73mg		
Magnésio	5.40mg		
Eletrólitos			
Equilíbrio ácido-base			
Básico	0.03g		