



SIMONE PEMP PEREIRA

CONFEITARIA DIETÉTICA DIET HOUSE  
Nutricionista Simone Pemp Pereira CRN2 9996

## Análise dietética do VRC da receita

Receita: Alfajor dh

Classificação: -

Caloria: 247.90kcal

CHO: 29.68g

PTN: 5.00g

GORD: 12.13g

Marca: Diet house

Valor de referência (VRC): 1 Porção de 65.00g

Nutriente	Quantidade	Nutriente	Quantidade
<b>Macronutrientes</b>		<b>Eletrólitos</b>	
Carboidratos	29.68g	<b>Equilíbrio ácido-base</b>	
Fibra alimentar total	0.35g	Ácido	0.65g
Gorduras totais	12.13g	Cloro	3.12mg
Colesterol	34.12mg	Potássio	17.72mg
Gorduras monoinsaturadas	0.90g	Sódio	234.72mg
Gorduras poliinsaturadas	1.71g	<b>Oligoelementos</b>	
Ômega-6	0.05g	Boro	1.66mg
Gorduras saturadas	5.01g	Cobre	0.03mg
Proteínas	5.00g	Cromo	0.50mcg
Aas aromáticos	39.59mg	Ferro	0.32mg
Fenilalanina	18.06mg	Ferro heme	0.14mg
Tirosina	0.76mg	Ferro não heme	0.03mg
Triptofano	5.92mg	Vanádio	1.71mcg
Aas ramificados	80.29mg	Zinco	0.17mg
Isoleucina	25.09mg		
Leucina	34.56mg		
Valina	28.23mg		
<b>Micronutrientes</b>			
<b>Vitaminas</b>			
<b>Lipossolúveis</b>			
Calciferol	0.09mcg		
Retinol	58.33mcg		
Tocoferol	0.05mg		
<b>Hidrossolúveis</b>			
Ácido pantotênico	0.10mg		
Biotina	1.95mcg		
Cianocobalamina	0.08mcg		
Folato	3.15mcg		
Niacina	0.09mg		
Riboflavina	0.01mg		
Tiamina	0.04mg		
<b>Fatores não-confirmados</b>			
Colina	42.82mg		
<b>Outras análises</b>			
Umidade	2.67ml		
<b>Sais minerais</b>			
<b>Macrominerais</b>			
Cálcio	61.52mg		
Enxofre	11.06mg		
Fósforo	25.35mg		
Magnésio	3.52mg		