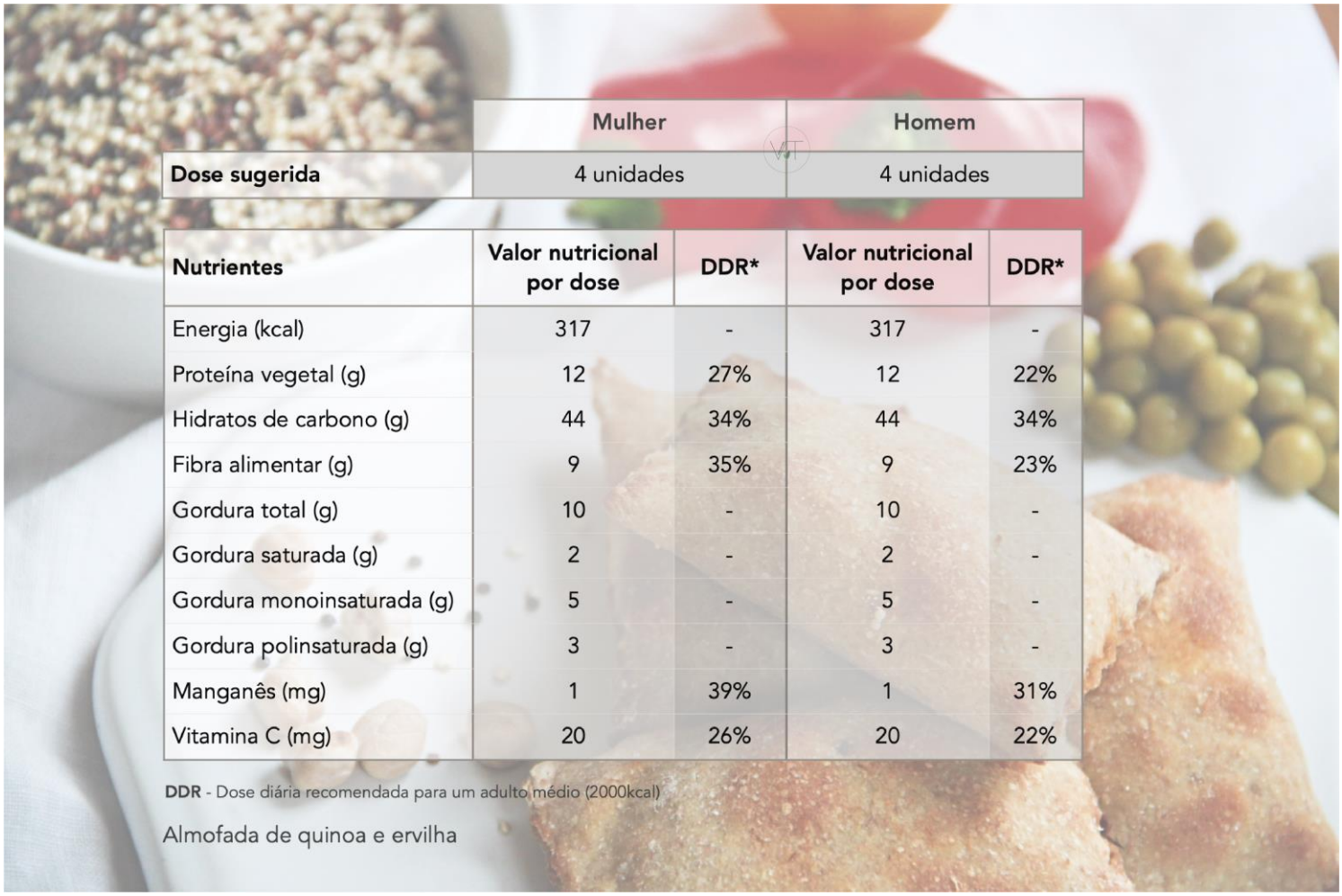

| | Mulher | Homem |
|---|---|---|
| **Dose sugerida** | 4 unidades | 4 unidades |

| **Nutrientes** | **Valor nutricional por dose** | **DDR*** | **Valor nutricional por dose** | **DDR*** |
|---|---|---|---|---|
| Energia (kcal) | 317 | - | 317 | - |
| Proteína vegetal (g) | 12 | 27% | 12 | 22% |
| Hidratos de carbono (g) | 44 | 34% | 44 | 34% |
| Fibra alimentar (g) | 9 | 35% | 9 | 23% |
| Gordura total (g) | 10 | - | 10 | - |
| Gordura saturada (g) | 2 | - | 2 | - |
| Gordura monoinsaturada (g) | 5 | - | 5 | - |
| Gordura polinsaturada (g) | 3 | - | 3 | - |
| Manganês (mg) | 1 | 39% | 1 | 31% |
| Vitamina C (mg) | 20 | 26% | 20 | 22% |

**DDR** - Dose diária recomendada para um adulto médio (2000kcal)

Almofada de quinoa e ervilha