

	Mulher	Homem
Dose sugerida	3 unidades	3 unidades

Nutrientes	Valor nutricional por dose	DDR*	Valor nutricional por dose	DDR*
Energia (kcal)	306	-	306	-
Proteína vegetal (g)	14	30%	14	25%
Hidratos de carbono (g)	43	33%	43	33%
Fibra alimentar (g)	10	38%	10	25%
Gordura total (g)	8	-	8	-
Gordura saturada (g)	1	-	1	-
Gordura monoinsaturada (g)	5	-	5	-
Gordura polinsaturada (g)	2	-	2	-
Cobre (mg)	0.5	52%	0.5	52%
Ferro (mg)	3	20%	3	41%

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

Chamuça de lentilha verde