

	Mulher		Homem	
Dose sugerida	3 unidades		4 unidades	
Nutrientes	Valor nutricional por dose	DDR*	Valor nutricional por dose	DDR*
Energia (kcal)	329	-	439	-
Proteína vegetal (g)	13	28%	17	30%
Hidratos de carbono (g)	46	35%	61	47%
Fibra alimentar (g)	11	43%	14	37%
Gordura total (g)	10	-	13	-
Gordura saturada (g)	1	-	1	-
Gordura monoinsaturada (g)	7	-	9	-
Gordura polinsaturada (g)	2	-	3	-
Ácido fólico (ug)	100	25%	133	33%

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

Croquete de feijão preto