

	Mulher	Homem
Dose sugerida	Uma unidade	Uma unidade

Nutrientes	Valor nutricional por dose	DDR*	Valor nutricional por dose	DDR*
Energia (kcal)	336	-	336	-
Proteína vegetal (g)	12	26%	12	21%
Hidratos de carbono (g)	39	30%	39	30%
Fibra alimentar (g)	10	40%	10	26%
Gordura total (g)	13	-	13	-
Gordura saturada (g)	2	-	2	-
Gordura monoinsaturada (g)	8	-	8	-
Gordura polinsaturada (g)	3	-	3	-
Ferro (mg)	4	23%	4	51%
Selénio (mg)	12	22%	12	22%

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

Hambúrguer de grão