

	Mulher	Homem
<b>Dose sugerida</b>	3 unidades	3 unidades

Nutrientes	Mulher		Homem	
	Valor nutricional por dose	DDR*	Valor nutricional por dose	DDR*
Energia (kcal)	411	-	411	-
Proteína total (g)	18	40%	18	33%
Hidratos de carbono (g)	40	31%	40	31%
Fibra alimentar (g)	15	58%	15	38%
Gordura total (g)	18	-	18	-
Gordura saturada (g)	3	-	3	-
Gordura monoinsaturada (g)	8	-	8	-
Gordura polinsaturada (g)	7	-	7	-
Ferro (mg)	4	20%	4	44%
Vitamina B1 (mg)	0.5	48%	0.5	44%

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

Rissol de feijão vermelho com glúten