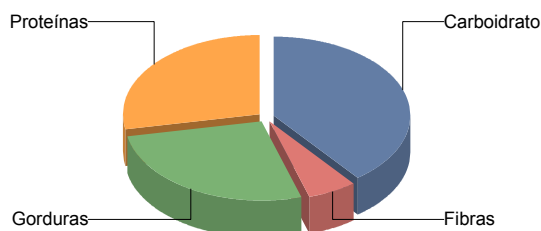


Clínica MedX

Medicina Preventiva

Análise da sua alimentação (recordatório alimentar)

Sua Alimentação



Carboidrato	39,4%
Fibras	6,0%
Gorduras	26,5%
Proteínas	28,1%
Total:	100,0%

O equilíbrio entre os macronutrientes da sua dieta colabora para a obtenção e manutenção de baixos percentuais de gordura corporal, um peso adequado e mais saúde.

Procure manter sua dieta com uma proporção conforme orientação do seu médico ou nutricionista.

Outro aspecto importante na dieta é escolher os carboidratos levando em consideração o seu índice glicêmico (IG).

Índice Glicêmico Médio	KCal/Dia	Fibras (g)
54,91	2.684,81	32,11

PAINEL DE VITAMINAS E SAIS MINERAIS EM SUA DIETA (EM MILIGRAMAS)

Açúcares(g)	48	Tiamina(mg)	2	Alfa Caroteno(µg)	263
Cálcio(mg)	348	Riboflavina(mg)	2	Beta Caroteno(µg)	3306
Magnésio(mg)	280	Niacina(mg)	33	Licopeno(µg)	54
Ferro(mg)	28	Ácido Pant.(mg)	4	Gord. Saturadas(mg)	66
Fósforo(mg)	1517	Vitamina B6(mg)	3	Gord. Polissaturadas(mg)	7
Potássio(mg)	3582	Ácido Fólico(µg)	372	Colesterol(mg)	534
Sódio(mg)	797	Vitamina B12(µg)	15		
Zinco(mg)	34	Retinol(µg)	480		
Cobre(mg)	2	Vitamina A (IU)(UI)	8296		
Manganês(mg)	6	Vitamina A (RAE)(µg)	819		
Selênio(µg)	201	Vitamina E(mg)	10		
Vitamina C(mg)	390	Vitamina K(µg)	188		

(21) 2421-0109 (21) 8344-5156 - web@virtualworks.com.br

Av. Alfredo Baltazar da Silveira 580 sl 157
Recreio dos Bandeirantes - Rio de Janeiro - RJ - 22680-900