medicinainformacion ©

https://medicinainformacion.com/

Tabla de Alimentos e Información Nutricional

Alimento Características	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb.	Proteínas	Grasas	Fibra
(** Estos Valores corresponden a 1	100 gramos	s de cada al	imento, en %)	
ACEDÍAS FRITAS	256	12	17	16	0
ACEITE GIRASOL	899	0	0	100	0
ACEITE MAIZ	899	0	0	100	0
ACEITE OLIVA	899	0	0	100	0
ACEITE SODA	899	0	0	100	0
ACEITE UVA, PEPITA	899	0	0	100	0
ACEITUNAS SALMUERA	103	0	1	11	4
ACELGAS	13	1	2	0	6
ACEROLAS	31	8	0	0	0
AGUA MANANTIAL	0	0	0	0	0
AGUACATE	223	2	4	22	3
AJO	137	28	6	0	0
ALBARICOQUE	28	7	1	0	2
ALCACHOFAS	22	3	2	0	11
ALMENDRAS	565	4	17	54	14
ANCAS RANA, DE	68	0	16	0	0
ANCHOAS ENLATADAS	206	0	22	13	0
ANGUILA	168	0	17	11	0
ANGULAS	205	0	16	16	0
ANISETE	297	2	0	0	0
APIO	8	1	1	0	2
ARENQUE AHUMADO	205	0	26	11	0
ARROZ INTEGRAL	357	77	7	2	3
ARROZ LECHE, CON	80	13	3	2	0
ARROZ PULIDO, BLANCO	361	87	6	1	2
ATÚN CONSERVA	289	0	23	22	0
ATÚN FRESCO	242	0	22	16	0
AVELLANAS	380	7	8	36	6
AZÚCAR BLANCA	394	100	0	0	0
AZÚCAR MORENA	386	96	0	0	0
BACALAO FRESCO	76	0	17	1	0
BACALAO SALAZÓN	138	0	32	1	0
BACÓN	427	0	14	41	0
BATATA	91	22	1		8
BATIDO CHOCOLATE	366	77	6	6	0
BERBERECHOS COCIDOS	48	0	11	0	0
BERENJENAS	14	3	1	0	2
BERROS	14	1	3	0	3
BIGAROS COCIDOS	135	5	26	1	0
BISCOTES TRIGO	366	73	9	4	4
BOLLOS-PASTAS MEDIA	387	49	5	20	1
BOMBONES MEDIA	458	66	5	21	0
BRECA	74	1	15	1	0
BRÉCOL	23	2	3	0	4
BUTIFARRA	243	0	15	20	0
CABALLA	223	0	19	16	0
CABALLO CARNE	113	0	21	3	0
CABRITO CARNE	161	0	20	8	0
CACAHUETES TOSTADOS	570	9	24	49	8
CACAO POLVO	357	11	20	24	38
CAFÉ EXTRACTO, POLVO	82	8	11	0	0
CAFÉ INFUSIÓN	2	0	0	0	0
CAFÉ INSTANTÁNEO	100	11	15	0	0
CAFÉ TORREFACTO	183	2	13	13	66
CALABACÍN	16	4	1	0	2
CALABAZA	15	3	1	0	0

E**Estos Valores corresponden a 100 gramos de cada alímento, en %6)	Alimento Características	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb.	Proteínas	Grasas	Fibra
CALLOS VISCERAS 60 0 24 24 2 0 CAMARONES COCIDOS 117 0 24 24 2 CANCREIO COCIDO 127 0 20 5 CARACOL TERRESTRE 80 0 16 17 0 1 CARROCO CARACOL TERRESTRE 80 0 16 17 0 1 CARNOCO 21 4 1 1 0 1 CARNO CABROLO 113 0 21 3 0 CARROCA CABRITO 161 0 20 8 0 CARNOCORASA 229 0 16 30 0 CARROCERDO, GRASA 229 0 16 30 0 CARROCERDO, GRASA 147 0 21 7 0 CARROCOREO, CHULETA 24 0 22 4 0 CARROCOREO, CHULETA 25 0 20 3 0 CARROCOREO, CARROCOREO, ACARROCOREO, ACARROCOREO, CARROCOREO, CARROC	(** Estos Valores corresponden a 1	00 gramos	s de cada al	imento, en %)	
CAMRAONES COCIDOS 117 0 24 2 2 0 0 CANGREJO COCIDO 127 0 20 5 0 CANGREJO COCIDO 127 0 20 5 0 CANGREJO COCIDO 127 0 16 1 1 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0 1 1 1 0 1 1 1 0 1 1 1 0 1 1 1 0 1 1 1 0 1 1 1 0 1 1 1 1 0 1 1 1 0 1 1 1 1 0 1 1 1 1 0 1 1 1 1 0 1 1 1 1 0 1 1 1 1 0 1 1 1 1 0 1 1 1 1 0 1 1 1 1 1 0 1 1 1 1 1 0 1 1 1 1 1 0 1 1 1 1 1 0 1	CALAMAR	79	0	16		0
CANREJO COCIDO 127 0 20 5 0 0 CARACOL TERRESTRE 80 0 16 1 0 1 0 CARACOL TERRESTRE 80 0 16 1 0 1 0 1 CARNO 113 0 21 3 0 1 CARNO 113 0 21 3 0 0 1 CARNO 113 0 21 3 0 0 1 CARNO 113 0 21 3 0 0 0 CARNE CABRILO 161 0 20 8 0 0 CARNE CERDO, MAGRA 329 0 16 30 0 CARNE CERDO, MAGRA 147 0 21 7 0 CARNE CONDO 124 0 22 4 0 0 CARNE CERDO, MAGRA 124 0 22 4 0 0 CARNE CORDERO, CHULETA 386 0 15 36 0 CARNE CORDERO, CHULETA 386 0 15 36 0 0 CARNE CORDERO, MAGRA 122 0 20 3 0 0 CARNE CORDERO, MAGRA 122 0 0 20 3 0 0 CARNE CORDERO, PIERNA 240 0 18 19 0 CARNE CORDERO, PIERNA 240 0 18 19 0 CARNE CORDERO, PIERNA 240 0 18 19 0 CARNE CORDERO, PIERNA 240 0 18 17 0 0 CARNE CORDERO, PIERNA 240 0 18 17 0 0 CARNE	CALLOS VÍSCERAS	60	0	9	2	0
CARACOL TERRESTRE	CAMARONES COCIDOS	117	0	24	2	0
CARNE CABALLO 113 0 21 3 0 CARNE CABRITO 161 0 20 8 0 0 CARNE CABRITO 161 0 20 8 0 0 CARNE CERDO, GRASA 329 0 166 30 0 0 CARNE CERDO, MAGRA 147 0 21 7 0 CARNE CONDERO, CHULETA 386 0 155 36 0 0 CARNE CONDERO, CHULETA 386 0 0 155 36 0 0 CARNE CONDERO, CHULETA 386 0 0 155 36 0 0 CARNE CONDERO, CHULETA 386 0 0 155 36 0 0 CARNE CONDERO, CHULETA 386 0 0 15 3 0 0 0 CARNE CONDERO, CHULETA 386 0 0 15 3 0 0 0 CARNE CONDERO, PIERNA 240 0 188 19 0 0 CARNE CONDERO, PIERNA 240 0 188 19 0 0 CARNE CONDERO, PIERNA 255 0 18 17 0 0 CARNE CONDERO, PIERNA 290 0 16 25 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	CANGREJO COCIDO	127	0	20	5	0
CARNE CABALLO CARNE CABRITO 161 0 20 8 0 CARNE CERDO, GRASA 329 0 16 30 0 CARNE CERDO, MAGRA 147 0 21 7 0 0 CARNE CERDO, MAGRA 147 0 21 7 0 0 CARNE CORDERO CARNE CORDERO, CHULLETA 386 0 15 36 0 CARNE CORDERO, PALETILLA 314 0 16 28 CARNE CORDERO, PALETILLA 314 0 16 28 0 CARNE CORDERO, PALETILLA 314 0 16 28 0 CARNE CORDERO, PIERNA 240 0 18 17 0 CARNE OVEJA CARNE VACA, CHULETA 290 0 16 25 0 CARNE VACA, CHULETA 290 0 16 25 0 CARNE VACA, CHULETA 290 0 16 25 0 CARNE VACA, FILETE 197 0 19 14 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 11 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 11 0 CARNE VACA, SOLOMILLO 272 0 17 23 0 CASTAÑAS 170 37 2 37 CAJIAR RUSO 262 0 17 23 0 CASTAÑAS 170 37 2 37 CAJIAR RUSO 262 0 26 16 0 0 CEBADA 360 84 8 2 6 CEBOLIA 23 5 1 0 1 CERTALES CORNILAKES 368 85 9 2 11 CEREALES MUESLI 368 66 13 87 CEREALES WEETABIX 340 70 11 31 31 31 CEREZAS 47 12 0 20 5 0 0 0 CEREALES WEETABIX 340 70 11 31 31 31 CEREZAS 47 12 0 20 CEREALES WEETABIX 340 70 CHAMPIÑON 13 0 2 CERVEZA LAGER 29 20 0 0 0 CHAMPIÑON 13 0 2 CHAMPIÑON 13 0 2 CHAMPIÑON 13 0 2 CHAMPIÑON 14 0 0 CHAMPIÑON 15 16 70 CHICLARRONES 540 11 10 CHICLARRONES 540 11 10 CHESE, BURGUER - MCDONALD 307 30 CHESE, BURGUER - MCDONALD 30 CHAMPIÑON 13 0 2 11 16 7 0 CHOLLARRONES 540 19 11 0 CHICLARRONES 540 19 11 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 0 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 0 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 0 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 0 0 CREMAC CHAMPIÑÓN, DE 62 51 40 CORDERO PIERNA 0 CO	CARACOL TERRESTRE	80	0	16	1	0
CARNE CABRITO 161 0 20 8 0 0 CARNE CERDO, GRASA 329 0 16 30 0 CARNE CERDO, GRASA 329 0 16 30 0 CARNE CERDO, MAGRA 147 0 21 7 0 0 CARNE CONDETO 124 0 22 4 0 0 CARNE CORDERO, CHULETA 386 0 15 36 0 0 CARNE CORDERO, CHULETA 386 0 15 36 0 0 CARNE CORDERO, MAGRA 122 0 20 3 0 CARNE CORDERO, MAGRA 122 0 20 3 0 CARNE CORDERO, MAGRA 122 0 20 3 0 CARNE CORDERO, PIERNA 240 0 18 19 0 CARNE CORDERO, PIERNA 240 0 18 19 0 CARNE CORDERO, PIERNA 240 0 18 19 0 CARNE CORDERO, PIERNA 240 0 18 17 0 CARNE CORDERO, PIERNA 290 0 16 25 0 CARNE VACA, FILETE 197 0 19 14 0 CARNE VACA, FILETE 197 0 19 14 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 11 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 11 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 11 0 CARNE VACA, SOLOMILLO 272 0 17 23 0 CARNE VACA, SOLOMILLO 272 0 17 23 0 CASTAÑAS 170 37 2 3 7 CASTAÑAS 170 170 37 2 1 3 7 CASTAÑAS 170 170 37 2 1 3 7 CASTAÑAS 170 170 170 170 170 170 170 170 170 170	CARDO	21	4	1	0	1
CARNE CERDO, GRASA 329 0 16 30 0 CARNE CERDO, MAGRA 147 0 21 7 0 CARNE CERDO, MAGRA 147 0 22 4 0 CARNE CONCIO 124 0 22 4 0 CARNE CORDERO, CHULLETA 386 0 15 36 0 CARNE CORDERO, CHULLETA 386 0 15 36 0 CARNE CORDERO, PALETILLA 314 0 16 28 0 CARNE CORDERO, PALETILLA 314 0 16 28 17 0 CARNE CORDERO, PALETILLA 314 0 16 28 17 0 CARNE CORDERO, PALETILLA 314 0 16 28 17 0 CARNE CORDERO, PIERNA 240 0 18 19 0 CARNE TENREA, MAGRA 123 0 18 17 0 CARNE TENREA, MAGRA 109 0 21 3 0 CARNE TENREA, MAGRA 109 0 21 3 0 CARNE VACA, CHULETA 290 0 16 25 0 CARNE VACA, CHULETA 290 0 16 25 0 CARNE VACA, CHULETA 290 0 16 25 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 11 0 CARNE VACA, SOLOMILLO 272 0 17 23 0 CARNE VACA, SOLOMILLO 272 0 17 23 0 CARNE VACA, SOLOMILLO 272 0 17 23 0 CASTAÑAS 170 37 2 3 7 CAVIAR RUSO 262 0 26 16 0 CEBADA 360 84 8 8 2 2 6 CEBADLA 23 5 1 0 0 1 1 CERTOLLO 127 0 20 5 0 CEREALES CORNFLAKES 368 85 9 2 11 CERTOLLO 127 0 20 5 0 CEREALES WIETABIX 340 70 11 3 1 CERTOLLO 127 0 0 0 0 CEREALES WEETABIX 340 70 11 3 1 3 13 CEREZAS WEETABIX 340 70 11 3 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	CARNE CABALLO	113	0	21	3	0
CARNE CERDO, MAGRA 147 0 21 7 0 0 CARNE CONEJO 124 0 22 4 0 0 CARNE CONEJO 124 0 22 4 0 0 CARNE CONEJO 125 36 0 0 15 36 0 0 15 36 0 0 15 36 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	CARNE CABRITO	161	0	20	8	0
CARNE CONEIÓ CARNE CORDERO, CHULETA CARNE CORDERO, MAGRA 122 0 20 3 0 CARNE CORDERO, MAGRA 122 0 16 16 28 0 CARNE CORDERO, PALETILLA 114 0 16 28 0 CARNE CORDERO, PALETILLA 114 0 16 28 0 CARNE CORDERO, PALETILLA 114 0 18 19 0 CARNE CORDERO, PALETILLA 115 115 116 118 119 0 CARNE CORDERO, PALETILLA 119 0 CARNE CORDERO, PALETILLA 119 0 CARNE CORDERO, PALETILLA 119 0 CARNE VACA, CHULETA 109 0 16 25 0 CARNE VACA, CHULETA 109 0 16 25 0 CARNE VACA, CHULETA 176 0 19 14 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 17 23 0 CARNE VACA, SOLOMILLO 172 0 17 23 0 CASTAÑAS 170 37 2 3 7 CAVIAR RUSO 16 17 17 23 0 17 17 23 0 CASTAÑAS 170 37 2 3 7 CAVIAR RUSO 16 16 0 CEBADA 16 0 0 0 0 0 0 CEBADA 16 0 17 23 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	CARNE CERDO, GRASA	329	0	16	30	0
CARNE CONDERO, CHULETA 386 0 15 36 0 CARNE CORDERO, CHULETA 386 0 15 36 0 CARNE CORDERO, MAGRA 122 0 20 3 0 CARNE CORDERO, PALETILLA 314 0 16 28 0 CARNE CORDERO, PALETILLA 314 0 18 19 0 CARNE VACA, CHULETA 290 0 16 25 0 CARNE VACA, CHULETA 290 0 16 25 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 11 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 11 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 11 0 CARNE VACA, SOLOMILLO 272 0 17 23 0 CASTAÑAS 170 37 2 3 7 CAVIAR RUSO 222 0 17 23 7 CAVIAR RUSO 262 0 26 16 0 CEBADA 360 84 8 2 2 6 CEBOLLA 23 5 1 0 0 1 CEREALES MUESAL 33 5 1 0 0 1 CEREALES MUESAL 33 5 1 0 0 1 CEREALES WETABIX 340 70 11 3 13 13 CEREZALS WETABIX 340 70 11 3 1 3 13 CEREZALS WETABIX 340 70 11 3 1 3 13 CEREZALS WETABIX 340 70 11 3 1 3 13 CEREZALS WETABIX 340 70 11 3 1 3 13 CEREZALS WETABIX 340 70 11 3 1 3 13 CEREZALS WETABIX 340 70 11 3 1 3 13 CEREZALS WETABIX 340 70 11 3 1 3 13 CEREZALS WETABIX 340 70 11 3 1 3 13 CEREZALS WETABIX 340 70 11 3 1 3 13 CEREZALS WETABIX 340 70 11 3 1 3 13 CEREZAL AGER 29 2 0 0 0 0 0 CHAMPIÑON 13 0 2 1 1 2 CHANQUETES 79 2 11 1 3 0 CHAMPIÑON 13 0 2 1 1 2 CHANQUETES 79 2 11 1 10 0 CHIELBARONES 540 1 20 51 0 0 CONDERO CARNE, MAGRA 122 0 0 2 3 CONDERO CARNE, MAGRA 122 0 0 3 0 CONDERO CARNE, MAGRA 122 0 0 3 0 CONDERO CARNE, MAGRA 122 0 0 18 19 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 0 18 19 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 0 18 19 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 0 18 19 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 0 18 19 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 0 18 19 0 CORDERO PIERNA 240 0 18 19 19 0 CORDERO PIERNA 240 0 18 18 19 0 CORDERO PIERNA 240 0 18 18 19 0 C	CARNE CERDO, MAGRA	147	0	21	7	0
CARNE CORDERO, MAGRA CARNE CORDERO, PALETILLA 314 0 16 28 0 CARNE CORDERO, PALETILLA 314 0 18 19 0 CARNE CORDERO, PIERNA 240 0 18 19 0 CARNE CORDERO, PIERNA 240 0 18 19 0 CARNE OVEJA CARNE CORDERO, PIERNA 235 0 18 17 0 CARNE TERRERA, MAGRA 109 0 21 3 0 CARNE TERRERA, MAGRA 109 0 110 CARNE VACA, CHULETA 290 0 16 25 0 CARNE VACA, FILETE 197 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 11 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 117 23 0 CARNE VACA, SOLOMILLO 272 0 17 23 0 CASTAÑAS 170 37 2 37 CASTAÑAS 170 37 2 37 CEBADA 360 84 8 2 6 CEBOLIA CEBOLIA 23 5 10 CERCALES CORNIFLAKES 368 85 9 2 11 CERCALES CORNIFLAKES 368 85 9 2 11 CERCALES WESTABIX 340 70 11 3 13 CERCZAS CERCALES WESTABIX 340 70 11 3 13 CERCZAS CERCALES MIEGRA 29 2 0 0 0 0 CHAMPIÑON 13 0 13 0 14 15 CHANQUETES CHANQUETES 16 CHICHARRO 178 178 178 0 199 110 0 0 0 CHETOS QUESO, GOLOSINA 158 15 2 10 0 CHICHARRONES 540 11 13 0 CHETOS QUESO, GOLOSINA 178 0 199 11 0 CHETOS QUESO, GOLOSINA 178 0 199 110 0 CHERIONO 177 0 0 0 0 CHERIMOYA 178 0 199 110 0 CHICHARRONES 540 110 0 CHEROS BURSELAS 6 10 10 110 110 110 110 110 1		124	0	22	4	0
CARNE CORDERO, MAGRA CARNE CORDERO, PALETILLA 314 0 16 28 0 CARNE CORDERO, PALETILLA 314 0 18 19 0 CARNE CORDERO, PIERNA 240 0 18 19 0 CARNE CORDERO, PIERNA 240 0 18 19 0 CARNE OVEJA CARNE CORDERO, PIERNA 235 0 18 17 0 CARNE TERRERA, MAGRA 109 0 21 3 0 CARNE TERRERA, MAGRA 109 0 110 CARNE VACA, CHULETA 290 0 16 25 0 CARNE VACA, FILETE 197 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 11 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 117 23 0 CARNE VACA, SOLOMILLO 272 0 17 23 0 CASTAÑAS 170 37 2 37 CASTAÑAS 170 37 2 37 CEBADA 360 84 8 2 6 CEBOLIA CEBOLIA 23 5 10 CERCALES CORNIFLAKES 368 85 9 2 11 CERCALES CORNIFLAKES 368 85 9 2 11 CERCALES WESTABIX 340 70 11 3 13 CERCZAS CERCALES WESTABIX 340 70 11 3 13 CERCZAS CERCALES MIEGRA 29 2 0 0 0 0 CHAMPIÑON 13 0 13 0 14 15 CHANQUETES CHANQUETES 16 CHICHARRO 178 178 178 0 199 110 0 0 0 CHETOS QUESO, GOLOSINA 158 15 2 10 0 CHICHARRONES 540 11 13 0 CHETOS QUESO, GOLOSINA 178 0 199 11 0 CHETOS QUESO, GOLOSINA 178 0 199 110 0 CHERIONO 177 0 0 0 0 CHERIMOYA 178 0 199 110 0 CHICHARRONES 540 110 0 CHEROS BURSELAS 6 10 10 110 110 110 110 110 1	CARNE CORDERO, CHULETA	386	0	15	36	0
CARNE CORDERO, PALETILLA CARNE CORDERO, PIERNA 240 0 18 19 0 CARNE CORDERO, PIERNA 235 0 18 17 0 CARNE CORDERO, PIERNA 235 0 18 17 0 CARNE CORDERO, PIERNA 235 0 18 17 0 CARNE TERNERA, MAGRA 109 0 21 3 0 CARNE TERNERA, MAGRA 109 0 16 25 0 CARNE VACA, CHULETA 290 0 11 0 CARNE VACA, CHULETA 0 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 11 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 11 0 CARNE VACA, SOLOMILLO 272 0 17 23 0 CASTAÑAS 170 37 2 CASTAÑAS 170 37 2 CAVIAR RUSO 262 0 26 16 0 CEBADA 360 84 8 2 6 CEBOLLA 23 5 1 0 1 CENTOLLO 127 0 20 5 0 CERCALES CORNFLAKES 368 85 9 2 11 CERCALES WESTABIX 340 70 11 3 13 0 CEREALES WESTABIX 340 70 11 3 13 13 CEREZAS 47 12 CEREALES WESTABIX 340 70 11 3 13 13 CEREZAS 47 12 CEREVEZA LAGER 29 2 0 0 0 0 0 0 CERVEZA NEGRA 28 3 0 0 0 0 0 CHAMPIÑON 13 0 13 0 15 14 0 CHAMPIÑON 13 0 15 14 0 CHEETOS QUESO, GOLOSINA 158 15 2 10 0 CHICHARRO 127 1 1 16 7 0 CHICHARRO 127 1 16 7 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0		122	0	20	3	0
CARNE CORDERO, PIERNA 240 0 18 19 0 CARNE OVEDA 235 0 18 17 0 CARNE OVEDA 235 0 18 17 0 CARNE TERNERA, MAGRA 109 0 21 3 0 0 CARNE VACA, CHULETA 290 0 16 25 0 CARNE VACA, CHULETE 197 0 19 14 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 11 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 11 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 11 0 CARNE VACA, SOLOMILLO 272 0 17 23 0 CARNE VACA, SOLOMILLO 272 0 17 23 0 CASTAÑAS 170 37 2 3 7 CAVIAR RUSO 262 0 26 16 0 CEBADA 360 84 8 2 6 6 CEBOLLA 23 5 1 0 0 1 CEBADA 360 84 8 2 6 6 CEBOLLA 23 5 1 0 0 1 CERCALES CORNIFLAKES 368 85 9 2 11 CERCALES WIESTABIX 340 70 11 3 13 CEREZAS 47 12 0 2 CERCALES WESTABIX 340 70 11 3 13 CEREZAS 47 12 0 2 CERVEZA LAGER 29 2 0 0 0 0 CERCALES WESTABIX 340 70 11 3 13 CEREZAS 28 3 0 0 0 0 0 CHAMPIÑON 13 0 2 1 1 2 CHAMPIÑON 15 15 14 0 CHICHARRO 127 1 16 7 0 CHICHARRONES 540 1 20 51 0 0 0 0 CHICHARRONES 540 1 20 51 0 0 0 0 CHICHARRONES 540 1 20 2 4 0 0 0 0 CHICHARRONES 540 1 20 2 4 0 0 0 0 CHIRIMOYA 178 0 199 11 0 0 COLES BRUSELAS 26 3 4 0 0 4 0 0 0 0 CHIRIMOYA 178 0 0 19 11 0 0 COLES BRUSELAS 26 3 4 0 0 0 0 0 0 COLES BRUSELAS 26 3 4 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0		314	0	16	28	0
CARNE OVEJA			0			
CARNE TERNERA, MAGRA CARNE VACA, CHULETA 290 0 16 25 0 CARNE VACA, CHULETE 197 0 19 14 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 11 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 11 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 5 0 CARNE VACA, GUISAR 123 0 20 5 0 CARNE VACA, SOLOMILLO 272 0 17 23 0 CASTAÑAS 170 37 2 3 7 CASTAÑAS 170 0 CEBADA 360 84 8 2 6 CEBOLLA 23 5 1 0 1 CERTOLLO 127 0 20 5 0 0 CERALES CORNFLAKES 368 85 9 2 11 CEREALES WIESTABIX 340 70 11 3 13 CEREZALS WIESTABIX 340 70 11 13 13 0 0 0 0 CHAMPÂN 44 3 0 0 0 0 0 CHAMPÂN 84 3 0 0 0 0 0 CHAMPÂN 84 3 0 0 0 0 CHAMPÂN 13 0 2 1 1 2 CHANQUETES 79 2 11 3 0 CHESES, BURGUER - MCDONALD 307 307 15 14 0 CHETES QUESO, GOLOSINA 158 15 2 10 0 CHICHARRO 127 1 1 16 7 0 CHICHARRO 127 1 1 1 0 0 CHICHARRO 127 1 1 1 0 0 CHICHARRO 127 1 1 1 0 0 COL			0			
CARNE VACA, CHULETA CARNE VACA, FILETE 197 0 19 14 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 11 0 CARNE VACA, MGRA 123 0 20 5 0 CARNE VACA, MAGRA 123 0 CARNE VACA, SOLOMILLO 272 0 17 23 0 CASTAÑAS 170 37 2 3 7 CAVIAR RUSO 262 0 CEBADA 360 84 8 2 6 CEBOLLA 23 5 1 0 1 CENTOLLO 127 0 20 5 0 CEREALES CORNFLAKES 368 85 9 2 11 CEREALES MUESLI 368 66 13 8 7 CEREALES WEETABIX 340 70 11 3 13 13 CEREZAS 47 12 CEREVEZA LAGER 29 2 0 0 0 0 0 CERVEZA NEGRA 28 3 0 0 0 0 0 CERVEZA NEGRA 28 3 0 0 0 0 0 CHAMPIÑÓN 13 0 2 11 3 0 0 0 0 CHAMPIÑÓN 13 0 2 11 3 0 0 0 0 CHAMPOLTES 19 2 11 3 0 0 0 0 CHEETOS QUESO, GOLOSINA 158 15 2 10 0 0 0 0 CHICHARRONES 540 1 178 0 19 11 0 0 0 CHICHARRONES 540 1 178 0 19 11 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0			_			
CARNE VACA, FILETE 197 0 19 14 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 11 0 CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 11 0 CARNE VACA, MAGRA 123 0 20 5 0 CARNE VACA, SOLOMILLO 272 0 17 23 0 CASTAÑAS 170 37 2 3 7 7 CAYIAR RUSO 262 0 26 16 0 0 CEBADA 360 84 8 2 0 6 CEBOLLA 23 5 1 0 1 CENTOLLO 127 0 20 5 0 CEREALES CORNFLAKES 368 85 9 2 11 0 1 CEREALES MUESLI 368 66 13 8 7 CEREALES WEETABIX 340 70 11 3 13 2 13 CEREZAS 47 12 0 2 0 2 CERVEZA NEGRA 28 3 0 0 0 0 0 CHAMPÁN 84 3 0 0 0 0 CHAMPÁN 84 3 0 0 0 0 CHAMPÍÑÓN 13 0 2 1 1 2 CERVEZA NEGRA 28 3 0 0 0 0 0 CHAMPÍÑÓN 13 0 2 1 1 2 CHANQUETES 79 2 11 3 0 CHESE, BURGUER - MCDONALD 307 30 15 14 0 CHICHARRO 127 1 1 16 7 0 CHICHARRO 127 1 1 16 7 0 CHICHARRO 127 1 1 16 7 0 CHICHARRO 127 1 1 10 0 CHICHARRO 137 2 2 2 0 0 2 2 0 3 0 0 0 0 CHICHARRO 124 0 22 4 0 0 3 0 0 0 0 0 CHICHARRO 124 0 22 4 0 0 3 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	·		_			
CARNE VACA, GUISAR 176 0 20 11 0 CARNE VACA, MAGRA 123 0 20 5 0 CARNE VACA, MAGRA 123 0 20 5 0 CARNE VACA, SOLOMILLO 272 0 17 23 0 CASTAÑAS 170 37 2 3 7 CAVIAR RUSO 262 0 26 16 0 CEBADA 360 84 8 2 6 CEBADA 360 84 8 2 6 CEBOLLA 23 5 1 0 1 0 1 CENTOLLO 127 0 20 5 0 CEREALES CORNFLAKES 368 85 9 2 11 CENTOLLO 127 0 20 5 0 CEREALES MUESLI 368 66 13 8 7 CEREALES MUESLI 368 66 13 8 7 CEREALES MUESLI 340 70 11 3 13 CEREZAS 47 12 0 2 CERVEZA LAGER 29 2 0 0 0 0 CERVEZA NEGRA 28 3 0 0 0 0 CERVEZA NEGRA 28 3 0 0 0 0 CHAMPÁÑON 13 0 2 11 3 0 CHAMPÍÑÓN 13 0 2 11 3 0 CHAMPÍÑÓN 13 0 2 11 3 0 CHAMPÍÑÓN 13 0 2 11 3 0 CHESTES, BURGUER - MCDONALD 307 30 15 14 0 CHESTES, BURGUER - MCDONALD 307 30 15 14 0 CHICHARRONES 540 1 20 51 0 CHICHARRONES 540 1 20 51 0 CHICLE 310 95 0 0 0 0 0 0 0 CHICLE 310 95 0 0 0 0 0 0 0 CHICLE 310 95 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0			_			
CARNE VACA, MAGRA CARNE VACA, SOLOMILLO CARNE VACA, SOLOMILLO CASTAÑAS 170 37 23 37 CAVIAR RUSO 262 0 262 16 0 CEBADA 360 84 8 2 6 CEBOLLA 23 5 1 0 CEROLLA CEROLLA 23 5 1 0 CEROLLA CEROLLA 368 85 9 2 11 CERCALES MUESLI 368 66 13 8 7 CERCALES WEETABIX 340 70 11 3 13 CERCALES WEETABIX 340 70 11 3 13 CERCALES WEETABIX 340 70 11 3 13 CERVEZA LAGER 29 2 0 0 0 CHAMPÁN 84 3 0 0 0 0 CHAMPÍNÓN 13 0 CHAMPÍNÓN 13 0 CHAMPÍNÓN 13 0 CHESE, BURGUER - MCDONALD CHESE, BURGUER - MCDONALD CHECTOS QUESO, GOLOSINA 158 15 2 10 CHICHARRONES 540 1 COL COL COL COL COL COL COL			_			
CARNE VACA, SOLOMILLO CASTAÑAS 170 37 2 3 7 CASTAÑAS 170 37 2 3 7 CAYIAR RUSO 262 0 CEBADA 360 84 8 2 6 CEBOLLA 23 5 1 0 1 0 127 0 0 0 CERCALES CORNFLAKES 368 85 9 2 11 0 CEREALES MUESLI 368 66 13 8 7 CEREALES MUESLI 368 369 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0			-			
CASTAÑAS 170 37 2 3 7 7 CAVIAR RUSO 262 0 262 0 26 16 0 26 16 0 0 26 16 0 0 26 16 0 0 26 16 0 0 26 16 0 0 26 16 0 0 26 16 0 0 26 16 0 0 26 16 0 0 26 16 0 0 27 0 20 20 2 1 1 0 0 1 1 0 1 0 1 0 1 0 1 0						
CAVIAR RUSO CEBADA 360 844 8 2 6 CEBOLLA 23 5 1 0 1 1 0 1 1 CENTOLLO 127 0 20 5 0 CEREALES CORNFLAKES 368 85 9 2 11 CEREALES MUESLI CEREALES WEETABIX 340 70 11 3 13 CEREZAS 47 12 0 0 2 CERVEZA LAGER 29 2 0 0 0 0 CHAMPÁN 84 3 0 0 0 0 CHAMPÍÑÓN 13 0 0 CHAMPÍÑÓN 13 0 0 CHAMPIÑÓN 13 0 CHEESE, BURGUER - McDONALD 307 30 15 14 0 CHICHARRO 127 1 16 7 0 0 0 0 CHICHARRO 127 1 1 1 1 0 0 0 0 CHICHARRO 127 1 1 1 1 0 0 0 0 CHICLE 310 95 0 0 0 0 0 0 CHICLE 310 95 0 0 0 0 0 0 0 CHICLE 310 95 0 0 0 0 0 0 0 CHICLE 310 95 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0						
CEBADA 360 84 8 2 6 CEBOLLA 23 5 1 0 1 CENTOLLO 127 0 20 5 0 CEREALES CORNFLAKES 368 85 9 2 11 CEREALES MUESLI 368 66 13 8 7 CEREALES WEETABIX 340 70 11 3 13 CEREZAS 47 12 0 2 2 0 0 0 CERVEZA LAGER 29 2 0 0 0 0 0 0 CERVEZA NEGRA 28 3 0 </td <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>						
CEBOLLA 23 5 1 0 1 CENTOLLO 127 0 20 5 0 CEREALES CORNFLAKES 368 85 9 2 11 CEREALES MUESLI 368 66 13 8 7 CEREALES WEETABIX 340 70 11 3 13 CERVEZA LAGER 29 2 0 0 0 0 CERVEZA NEGRA 28 3 0 0 0 0 CHAMPÁN 84 3 0 0 0 0 CHAMPIÑÓN 13 0 2 1 2 CHAMPIÑÓN 13 0 2 1 1 2 CHAMPIÑÓN 13 0						
CENTOLLO 127 0 20 5 0 CEREALES CORNFLAKES 368 85 9 2 111 CEREALES MUESLI 368 66 13 88 7 CEREALES WEETABIX 340 70 11 3 13 CEREZAS 47 12 0 2 CERVEZA LAGER 29 2 0 0 0 0 0 CERVEZA NEGRA 28 3 0 0 0 0 CHAMPÁN 84 3 0 0 0 0 CHAMPÍNÓN 13 0 2 11 3 0 CHESE, BURGUER - MCDONALD 307 30 15 14 0 CHEESE, BURGUER - MCDONALD 158 15 2 10 0 CHICHARRO 127 1 16 7 0 CHICHARRONES 540 1 20 51 0 CHICLE 310 95 0 0 0 CHICLE 310 95 0 0 0 CHIRIMOYA 1778 0 19 11 0 COL COLES BRUSELAS 26 3 4 0 4 0 4 COLIFLOR 13 2 2 0 3 COLES BRUSELAS 26 3 4 0 0 4 COLIFLOR 13 2 2 0 2 CONEJO 124 0 22 4 0 CONGUITOS 153 13 5 9 0 CORAZÓN VACUNO 108 0 19 4 0 CORDERO PALETILLA 314 0 16 28 0 CORDERO PALETILLA 314 0 0 16 28 0 CORDERO PALETILLA 314 0 0 16 28 0 CORDERO PALETILLA 314 0 0 0 0 0 CREMA CHAMPIÑÓN, DE 62 5 1 1 4 0						
CEREALES CORNFLAKES CEREALES MUESLI CEREALES WEETABIX 368 66 13 8 7 CEREALES WEETABIX 340 70 11 3 13 CEREZAS 47 12 0 2 CERVEZA LAGER 29 2 0 0 0 CERVEZA LAGER 29 2 0 0 0 0 CHAMPÁN 84 3 0 0 0 CHAMPÍÑÓN 13 0 2 11 2 CHANQUETES 79 2 11 3 0 CHEESE, BURGUER - MCDONALD 307 30 15 14 0 CHETOS QUESO, GOLOSINA 158 15 2 10 CHICHARRO 127 1 16 7 CHICLE 310 95 0 0 0 CHICLE 310 95 0 0 0 CHICLE 310 COLICLE 310 COLICLE 310 COLICLE 310 COLICLE 310 COLIFLOR 178 0 19 111 0 COLIFLOR 178 0 19 11 0 COLIFLOR 178 0 19 11 0 CONGUITOS 153 13 5 9 0 0 CONGUITOS 153 13 5 9 0 CORAZÓN VACUNO 199 110 0 CORAZÓN VACUNO 119 0 124 0 0 127 10 17 6 0 0 CORAZÓN VACUNO 180 0 0 CORDERO PALETILLA 314 0 16 28 0 CORDERO PALETILLA 314 0 CORDERO PALETILLA 314 0 CORDERO PALETILLA 314 0 CORDERO PIERNA CORDERO PIERNA CORDERO PIERNA CORDERO PALETILLA 314 0 CORREMA CHAMPIÑÓN, DE						
CEREALES MUESLI 368 66 13 8 7 CEREALES WEETABIX 340 70 11 3 13 CERZAS 47 12 0 2 CERVEZA LAGER 29 2 0 0 0 0 CERVEZA NEGRA 28 3 0 0 0 0 CHAMPÁN 84 3 0 0 0 0 CHAMPÍNÓN 13 0 2 1 2 CHANQUETES 79 2 11 3 0 CHEETOS QUESO, GOLOSINA 158 15 2 10 0 CHICHARRO 127 1 166 7 0 CHICHARRONES 540 1 20 51 0 CHICLE 310 95 0 0 0 CHIRIMOYA 178 0 19 11 0 COL CHIRIMOYA 178 0 19 11 0 COL COL 20 4 2 0 3 COLES BRUSELAS 26 3 4 0 4 COLIFLOR 13 2 2 0 0 CONGUITOS 153 13 5 9 0 CORAZÓN VACUNO 108 0 19 4 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 3 0 CORDERO PIERNA 240 0 18 19 0 CORNERO CARNE, MAGRA 122 0 3 0 CORDERO PIERNA 240 0 18 19 0 CORNERO CARNE, MAGRA 122 0 3 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 0 3 CORDERO PIERNA 240 0 18 19 0 CORNERO CORNERO 108 0 19 4 0 CORDERO PIERNA 240 0 18 19 0 CORNERO PIERNA 240 0 18 19 0 CORDERO PIERNA 240 0 0 18 19 0 CORNERA CHAMPIÑÓN, DE 62 5 1 0 0 0 CREMA CHAMPIÑÓN, DE						
CEREALES WEETABIX CEREZAS 47 12 0 2 CERVEZA LAGER 29 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0						
CEREZAS						
CERVEZA LAGER 29 2 0 0 0 CERVEZA NEGRA 28 3 0 0 0 CHAMPÁN 84 3 0 0 0 CHAMPIÑÓN 13 0 2 1 2 CHANQUETES 79 2 11 3 0 CHEESE, BURGUER - McDONALD 307 30 15 14 0 CHEESE, BURGUER - MCDONALD 307 30 15 14 0 CHEETOS QUESO, GOLOSINA 158 15 2 10 0 CHICHARRO 127 1 16 7 0 CHICHARRO 127 1 16 7 0 CHICHARRONES 540 1 20 51 0 CHICHARRONES 540 1 20 51 0 CHICHARRONES 540 1 20 51 0 CHICHARRONES 540 1 20 <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td>11</td><td></td><td></td></t<>				11		
CERVEZA NEGRA 28 3 0 0 0 CHAMPÁN 84 3 0 0 0 CHAMPIÑÓN 13 0 2 1 2 CHANQUETES 79 2 11 3 0 CHESE, BURGUER - McDONALD 307 30 15 14 0 CHEETOS QUESO, GOLOSINA 158 15 2 10 0 CHICHARRO 127 1 16 7 0 CHICHARRONES 540 1 20 51 0 CHICLE 310 95 0 0 0 CHIRIMOYA 178 0 19 11 0 COL 20 4 2 0 3 COLES BRUSELAS 26 3 4 0 4 COLIFLOR 13 2 2 0 2 CONEJO 124 0 22 4 0 CONGUITOS 153 13 5 9 0 CORAZÓN VACUNO<				Ω		
CHAMPÁN 84 3 0 0 0 CHAMPIÑÓN 13 0 2 1 2 CHANQUETES 79 2 11 3 0 CHEESE, BURGUER - McDONALD 307 30 15 14 0 CHEETOS QUESO, GOLOSINA 158 15 2 10 0 CHICHARRO 127 1 16 7 0 CHICHARRONES 540 1 20 51 0 CHICLE 310 95 0 0 0 CHICLE 310 95 0 0 0 CHIRIMOYA 178 0 19 11 0 COL 20 4 2 0 3 COLES BRUSELAS 26 3 4 0 4 COLIFLOR 13 2 2 0 2 CONEJO 124 0 22 4 0 CONGUITOS 153 13 5 9 0 CORAZÓN VACUNO						_
CHAMPIÑÓN 13 0 2 1 2 CHANQUETES 79 2 11 3 0 CHEESE, BURGUER - McDONALD 307 30 15 14 0 CHEETOS QUESO, GOLOSINA 158 15 2 10 0 CHICHARRO 127 1 16 7 0 CHICHARRONES 540 1 20 51 0 CHICLE 310 95 0 0 0 CHIRIMOYA 178 0 19 11 0 COL 20 4 2 0 3 COLES BRUSELAS 26 3 4 0 4 COLIFLOR 13 2 2 0 2 CONEJO 124 0 22 4 0 CONGUITOS 153 13 5 9 0 CORAZÓN CORDERO 119 0 17 6 0						
CHANQUETES 79 2 11 3 0 CHEESE, BURGUER - McDONALD 307 30 15 14 0 CHEETOS QUESO, GOLOSINA 158 15 2 10 0 CHICHARRO 127 1 16 7 0 CHICHARRONES 540 1 20 51 0 CHICLE 310 95 0 0 0 CHIRIMOYA 178 0 19 11 0 COL 20 4 2 0 3 COLES BRUSELAS 26 3 4 0 4 COLIFLOR 13 2 2 0 2 CONEJO 124 0 22 4 0 CONGUITOS 153 13 5 9 0 CORAZÓN CORDERO 119 0 17 6 0 CORAZÓN VACUNO 108 0 19 4 0 CORDERO PALETILLA 314 0 16 28 0						
CHEESE, BURGUER - McDONALD CHEETOS QUESO, GOLOSINA 158 15 2 10 0 CHICHARRO 127 1 16 7 0 CHICHARRONES 540 1 20 51 0 CHICLE 310 95 0 0 0 0 CHIRIMOYA 178 0 19 11 0 COL 20 4 2 0 3 COLES BRUSELAS 26 3 4 0 4 COLIFLOR 13 2 2 0 2 CONEJO 124 0 CONGUITOS 153 13 5 9 0 CORAZÓN CORDERO 119 0 17 6 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0						
CHEETOS QUESO, GOLOSINA 158 15 2 10 0 CHICHARRO 127 1 16 7 0 CHICHARRONES 540 1 20 51 0 CHICLE 310 95 0 0 0 CHIRIMOYA 178 0 19 11 0 COL 20 4 2 0 3 COLES BRUSELAS 26 3 4 0 4 COLIFLOR 13 2 2 0 2 CONEJO 124 0 22 4 0 CONGUITOS 153 13 5 9 0 CORAZÓN CORDERO 119 0 17 6 0 CORAZÓN VACUNO 108 0 19 4 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 20 3 0 CORDERO PALETILLA 314 0 16 28 0 CORNFLAKES 368 85 9 2 COÑAC						
CHICHARRO 127 1 16 7 0 CHICHARRONES 540 1 20 51 0 CHICLE 310 95 0 0 0 CHIRIMOYA 178 0 19 11 0 COL 20 4 2 0 3 COLES BRUSELAS 26 3 4 0 4 COLIFLOR 13 2 2 0 2 CONEJO 124 0 22 4 0 CONGUITOS 153 13 5 9 0 CORAZÓN CORDERO 119 0 17 6 0 CORAZÓN VACUNO 108 0 19 4 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 20 3 0 CORDERO PALETILLA 314 0 16 28 0 CORNFLAKES 368 85 9 2 COÑ						
CHICHARRONES 540 1 20 51 0 CHICLE 310 95 0 0 0 CHIRIMOYA 178 0 19 11 0 COL 20 4 2 0 3 COLES BRUSELAS 26 3 4 0 4 COLIFLOR 13 2 2 0 2 CONEJO 124 0 22 4 0 CONGUITOS 153 13 5 9 0 CORAZÓN CORDERO 119 0 17 6 0 CORAZÓN VACUNO 108 0 19 4 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 20 3 0 CORDERO PALETILLA 314 0 16 28 0 CORNFLAKES 368 85 9 2 COÑAC 232 0 0 0 CREMA CHAMPIÑÓN, DE 62 5 1 4 0						
CHICLE 310 95 0 0 0 CHIRIMOYA 178 0 19 11 0 COL 20 4 2 0 3 COLES BRUSELAS 26 3 4 0 4 COLIFLOR 13 2 2 0 2 CONEJO 124 0 22 4 0 CONGUITOS 153 13 5 9 0 CORAZÓN CORDERO 119 0 17 6 0 CORAZÓN VACUNO 108 0 19 4 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 20 3 0 CORDERO PALETILLA 314 0 16 28 0 CORNFLAKES 368 85 9 2 COÑAC 232 0 0 0 CREMA CHAMPIÑÓN, DE 62 5 1 4 0						
CHIRIMOYA 178 0 19 11 0 COL 20 4 2 0 3 COLES BRUSELAS 26 3 4 0 4 COLIFLOR 13 2 2 0 2 CONEJO 124 0 22 4 0 CONGUITOS 153 13 5 9 0 CORAZÓN CORDERO 119 0 17 6 0 CORAZÓN VACUNO 108 0 19 4 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 20 3 0 CORDERO PALETILLA 314 0 16 28 0 CORDERO PIERNA 240 0 18 19 0 CORNFLAKES 368 85 9 2 COÑAC 232 0 0 0 CREMA CHAMPIÑÓN, DE 62 5 1 4 0						
COL 20 4 2 0 3 COLES BRUSELAS 26 3 4 0 4 COLIFLOR 13 2 2 0 2 CONEJO 124 0 22 4 0 CONGUITOS 153 13 5 9 0 CORAZÓN CORDERO 119 0 17 6 0 CORAZÓN VACUNO 108 0 19 4 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 20 3 0 CORDERO PALETILLA 314 0 16 28 0 CORDERO PIERNA 240 0 18 19 0 CORNFLAKES 368 85 9 2 COÑAC 232 0 0 0 0 CREMA CHAMPIÑÓN, DE 62 5 1 4 0						
COLES BRUSELAS 26 3 4 0 4 COLIFLOR 13 2 2 0 2 CONEJO 124 0 22 4 0 CONGUITOS 153 13 5 9 0 CORAZÓN CORDERO 119 0 17 6 0 CORAZÓN VACUNO 108 0 19 4 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 20 3 0 CORDERO PALETILLA 314 0 16 28 0 CORDERO PIERNA 240 0 18 19 0 CORNFLAKES 368 85 9 2 COÑAC 232 0 0 0 0 CREMA CHAMPIÑÓN, DE 62 5 1 4 0			_			
COLIFLOR 13 2 2 0 2 CONEJO 124 0 22 4 0 CONGUITOS 153 13 5 9 0 CORAZÓN CORDERO 119 0 17 6 0 CORAZÓN VACUNO 108 0 19 4 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 20 3 0 CORDERO PALETILLA 314 0 16 28 0 CORDERO PIERNA 240 0 18 19 0 CORNFLAKES 368 85 9 2 COÑAC 232 0 0 0 0 CREMA CHAMPIÑÓN, DE 62 5 1 4 0						
CONEJO 124 0 22 4 0 CONGUITOS 153 13 5 9 0 CORAZÓN CORDERO 119 0 17 6 0 CORAZÓN VACUNO 108 0 19 4 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 20 3 0 CORDERO PALETILLA 314 0 16 28 0 CORDERO PIERNA 240 0 18 19 0 CORNFLAKES 368 85 9 2 COÑAC 232 0 0 0 0 CREMA CHAMPIÑÓN, DE 62 5 1 4 0						
CONGUITOS 153 13 5 9 0 CORAZÓN CORDERO 119 0 17 6 0 CORAZÓN VACUNO 108 0 19 4 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 20 3 0 CORDERO PALETILLA 314 0 16 28 0 CORDERO PIERNA 240 0 18 19 0 CORNFLAKES 368 85 9 2 COÑAC 232 0 0 0 CREMA CHAMPIÑÓN, DE 62 5 1 4 0						
CORAZÓN CORDERO 119 0 17 6 0 CORAZÓN VACUNO 108 0 19 4 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 20 3 0 CORDERO PALETILLA 314 0 16 28 0 CORDERO PIERNA 240 0 18 19 0 CORNFLAKES 368 85 9 2 COÑAC 232 0 0 0 CREMA CHAMPIÑÓN, DE 62 5 1 4 0						
CORAZÓN VACUNO 108 0 19 4 0 CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 20 3 0 CORDERO PALETILLA 314 0 16 28 0 CORDERO PIERNA 240 0 18 19 0 CORNFLAKES 368 85 9 2 COÑAC 232 0 0 0 CREMA CHAMPIÑÓN, DE 62 5 1 4 0						
CORDERO CARNE, MAGRA 122 0 20 3 0 CORDERO PALETILLA 314 0 16 28 0 CORDERO PIERNA 240 0 18 19 0 CORNFLAKES 368 85 9 2 COÑAC 232 0 0 0 CREMA CHAMPIÑÓN, DE 62 5 1 4 0						
CORDERO PALETILLA 314 0 16 28 0 CORDERO PIERNA 240 0 18 19 0 CORNFLAKES 368 85 9 2 COÑAC 232 0 0 0 CREMA CHAMPIÑÓN, DE 62 5 1 4 0						
CORDERO PIERNA 240 0 18 19 0 CORNFLAKES 368 85 9 2 COÑAC 232 0 0 0 CREMA CHAMPIÑÓN, DE 62 5 1 4 0	·					
CORNFLAKES 368 85 9 2 COÑAC 232 0 0 0 CREMA CHAMPIÑÓN, DE 62 5 1 4 0						
COÑAC 232 0 0 0 CREMA CHAMPIÑÓN, DE 62 5 1 4 0						U
CREMA CHAMPIÑÓN, DE 62 5 1 4 0						
CREMA LECHE, CHANTILLY 331 10 2 31 0						
	CREMA LECHE, CHANTILLY	331	10	2	31	0

*** ***	Alimento Características	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb.	Proteínas	Grasas	Fibra
CREMA LECHE, PASTERIZADA CREMA PASTELERA CROISSANT CREMA PASTELERA 168 24 66 60 0 CROISSANT 47 6 47 6 40 2 CRUNCH CHOCOLATE ,NESTLE 160 19 2 8 CUAJADA 90 6 5 5 5 0 CUAJADA CUBITOS SOPA DATILES SECOS, DESHUESADOS 248 64 2 0 9 DIET-COKE 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	(** Estos Valores corresponden a	100 gramos	s de cada a	limento, en %)	
CRUISSANT			_			0
CRUNCH CHOCOLATE , NESTLE	•	168	24	6	6	0
CUAJADA 90 6 5 5 0 CUBITOS SOPA 154 8 23 3 0 DATILES SECOS, DESHUESADOS 248 64 2 0 9 DIET-COKE 1 0 0 0 0 0 EMPERADOR 127 0 19 4 0 ENDIBIAS 11 1 2 0 ESPARRAGOS COCIDOS 18 1 3 0 2 ESPARRAGOS ENLATADOS 14 1 2 0 ESPINACAS 15 1 2 0 2 ESPINACAS 1 1 1 0 2 ESPINACAS 1 1 0 2 ESPINACAS 1 1 0 <	CROISSANT	47	6	40	2	
CUAJADA 90 6 5 5 0 CUBITOS SOPA 154 8 23 3 0 DATILES SECOS, DESHUESADOS 248 64 2 0 9 DIET-COKE 1 0 0 0 0 0 EMPERADOR 127 0 19 4 0 ENDIBIAS 11 1 2 0 2 ESPARRAGOS COCIDOS 18 1 3 0 2 2 ESPINACAS 15 1 2 0 2 2 2 2 5 25 0 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 5 2 0 0 2 4 6 0 2 4 6 0 2 4 6 0 7 4 1 1 0 7 7 1 4	CRUNCH CHOCOLATE ,NESTLE	160	19	2	8	
CUBITOS SOPA 154 8 23 3 0 DATILES SECOS, DESHUESADOS 248 64 2 0 9 DIET-COKE 1 0 0 0 0 EMPERADOR 127 0 19 4 0 ENDIBIAS 11 1 2 0 2 ESPARRAGOS COCIDOS 18 1 3 0 2 ESPARRAGOS ENLATADOS 14 1 2 0 2 ESPINACAS 15 1 2 0 2 ESPINACAS COCIDAS 30 1 5 0 6 EXTRACTO CARNE 174 3 38 1 0 FAISAN 160 0 24 6 0 FAISAN 160 0 24 6 0 FAISAN 160 0 24 6 0 FALA HUEVO, DE 132 2 5 2 0		90	6	5	5	0
DIET-COKE	CUBITOS SOPA	154	8	23		
DIET-COKE	DÁTILES SECOS, DESHUESADOS	248	64	2	0	9
ENDIBIAS		1	0	0	0	0
ESPARRAGOS COCIDOS	EMPERADOR	127	0	19	4	0
ESPINACAS	ENDIBIAS	11	1	2	0	
ESPINACAS	ESPÁRRAGOS COCIDOS	18	1	3	0	2
ESPINACAS COCIDAS 30	ESPÁRRAGOS ENLATADOS	14	1	2	0	
EXTRACTO CARNE	ESPINACAS	15	1	2	0	2
FAISÁN	ESPINACAS COCIDAS	30	1	5	0	6
FAISÁN	EXTRACTO CARNE	174	3	38	1	0
FANECA 74 1 15 1 0 FILETE VACA 197 0 19 14 0 FILETE VACA 197 0 19 14 0 FILETE VACA 197 0 19 14 0 FOILE-GRAS 132 22 5 2 0 FOIE-GRAS 462 0 14 46 0 0 FRAMBUESAS 25 6 1 0 7 FRESAS 26 6 1 0 7 FRESAS 26 6 1 0 0 2 GALLETAS MANITEQUILLA 435 75 8 11 3 GALLETAS MEDITA 436 74 7 14 5 GALLETAS SALADAS 448 76 9 12 3 GALLO 81 0 17 1 0 GAMBAS COCIDAS 107 0 23 2 GARBANZOS 314 49 20 3 GATORADE 39 10 0 0 0 0 0 GERMEN TRIGO 301 24 27 9 25 GINEBRA 222 0 0 0 0 0 0 0 GERMEN TRIGO 377 83 6 5 0 GOFIO MILLO 377 83 6 5 0 GOFIO MILLO 377 83 6 5 0 GRANADA 75 17 1 1 2 0 GRANADA 75 17 1 1 2 0 GRANADA 75 17 1 1 3 0 GRANADA 75 17 1 1 3 0 GRANADA 75 17 1 1 1 3 0 HAMBURGUESA BURGER- KING 290 29 15 13 0 0 HARINA AVENA 401 73 12 9 7 HARINA SOJA 447 24 37 24 12 HARINA TRIGO, INTEGRAL 318 66 13 2 10 HARINA TRIGO, INTEGRAL 318 66 13 2 10 HARINA TRIGO, PANIFICADA 337 75 11 1 3 HARINA TRIGO, PANIFICADA 337 75 11 1 1 3 HARINA TRIGO, PANIFICADA 337 75 11 1 1 3 HARINA TRIGO, PANIFICADA 337 75 11 1 1 1 3 HARINA TRIGO, PANIFICADA 337 75 11 1 1 1 0 HARINA TRIGO, PANIFICADA 135 1 19 6 0 0 HIGADO CERDO 154 2 21 7 0 HIGADO CERDO 154 2 21 7 0 HIGADO TENRERA 153 1 19 6 0 0 HIGADO TENRERA 153 1 19 0 HUEVO VEMA, LIQUIDA 377 0 16 6 32 0	,	160	0		6	
FLAN HUEVO, DE FOIE- GRAS FOIE- GRAS FOIE- GRAS FRAMBUESAS FRAMBUESAS FRAMBUESAS FRAMBUESAS FRESAS F						0
FOIE- GRAS FRAMBUESAS FRESAS 25 6 1 0 7 FRESAS 26 6 1 0 2 GALLETAS MANTEQUILLA 435 75 8 11 3 GALLETAS MEDIA 436 74 7 14 5 GALLETAS SALADAS 448 76 9 12 3 GALLO 81 0 17 1 0 GAMBAS COCIDAS 107 0 23 2 GARBANZOS 314 49 20 3 GATORADE 39 10 0 0 0 0 0 0 GERMEN TRIGO 301 24 27 9 25 GINEBRA 222 0 0 0 0 0 0 0 0 GOFIO MILLO 377 83 6 6 5 0 GOFIO MILLO 377 83 6 6 5 0 GOFIO TRIGO 371 82 11 2 0 GRANADA 75 17 1 1 3 GRELOS 11 0 3 GRELOS 11 0 0 3 3 0 4 GUISANTES ENLATADOS 4 GUISANTES ENLATADOS 67 11 6 0 0 5 HAMBURGUESAS BURGER- KING 290 29 15 13 0 HAMBURGUESAS VACUNO 265 5 15 20 0 HARINA AVENA 401 73 12 9 7 HARINA AVENA 401 73 12 9 7 HARINA CENTENO 303 447 24 37 24 12 HARINA SOJA 447 24 37 24 12 HARINA TRIGO, INTEGRAL 318 66 13 2 10 HARINA TRIGO, PANIFICADA 377 11 1 1 3 HELADO HIGADO FRUTA 140 29 2 2 2 0 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0 2 1 1 1 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0 2 1 1 1 0 1 1 0 1 1 0 2 1 1 1 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0 2 1 1 1 0 1 1 0 1 1 0 2 1 1 1 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0 2 1 1 1 0 1 1 0 1 1 0 2 1 1 1 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0 2 1 1 1 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0 2 1 1 1 0 1 1 1 0 1 1 1 0 1 1 1 0 1 1 1 0 1 1 1 0 1 1 1 0 1 1 1 0 1 1 1 0 1 1 1 1 0 1 1 1 1 0 1 1 1 0 1	FILETE VACA	197	0	19	14	0
FOIE- GRAS FRAMBUESAS FRESAS 25 6 1 0 7 FRESAS 26 6 1 0 2 GALLETAS MANTEQUILLA 435 75 8 11 3 GALLETAS MEDIA 436 74 7 14 5 GALLETAS SALADAS 448 76 9 12 3 GALLO 81 0 17 1 0 GAMBAS COCIDAS 107 0 23 2 GARBANZOS 314 49 20 3 GATORADE 39 10 0 0 0 0 0 0 GERMEN TRIGO 301 24 27 9 25 GINEBRA 222 0 0 0 0 0 0 0 0 GOFIO MILLO 377 83 6 6 5 0 GOFIO MILLO 377 83 6 6 5 0 GOFIO TRIGO 371 82 11 2 0 GRANADA 75 17 1 1 3 GRELOS 11 0 3 GRELOS 11 0 0 3 3 0 4 GUISANTES ENLATADOS 4 GUISANTES ENLATADOS 67 11 6 0 0 5 HAMBURGUESAS BURGER- KING 290 29 15 13 0 HAMBURGUESAS VACUNO 265 5 15 20 0 HARINA AVENA 401 73 12 9 7 HARINA AVENA 401 73 12 9 7 HARINA CENTENO 303 447 24 37 24 12 HARINA SOJA 447 24 37 24 12 HARINA TRIGO, INTEGRAL 318 66 13 2 10 HARINA TRIGO, PANIFICADA 377 11 1 1 3 HELADO HIGADO FRUTA 11 0 11 0 11 0 11 0 11 0 11 0 11 0 11			22			0
FRAMBUESAS 25			0			
FRESAS				= -		
GALLETAS MANTEQUILLA GALLETAS MEDIA GALLETAS SALADAS 448 76 9 12 3 GALLO 81 0 17 1 0 GAMBAS COCIDAS 107 0 0 23 2 GARDANZOS 314 49 20 3 GATORADE 39 10 0 0 0 0 0 GERMEN TRIGO 301 24 27 9 25 GINEBRA 222 0 0 0 0 0 0 0 0 GOFIO MILLO 377 83 6 6 5 0 GOFIO MILLO 377 83 6 GRELOS 11 0 0 371 82 11 2 0 GRANADA 75 17 1 1 3 GRELOS 11 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0						
GALLETAS MEDIA 436 74 7 14 5 GALLETAS SALADAS 448 76 9 12 3 GALLO 81 0 17 1 0 GAMBAS COCIDAS 107 0 23 2 GARBANZOS 314 49 20 3 GATORADE 39 10 0 0 0 0 GERMEN TRIGO 301 24 27 9 25 GINEBRA 222 0 0 0 0 0 0 GOFIO MILLO 377 83 6 5 0 GOFIO TRIGO 371 82 11 2 0 GRANADA 75 17 1 1 3 GRELOS 11 0 3 3 0 4 GUISANTES ENLATADOS 54 9 4 0 4 GUISANTES FRESCOS 67 11 6 0 5 HAMBURGUESAS VACUNO 265 5 15 20 0 HARINA AVENA 401 73 12 9 7 HARINA CENTENO 303 68 7 1 9 HARINA SOJA 447 24 37 24 12 HARINA TRIGO, PANIFICADA 135 1 1 1 1 3 HELADO FRUTA 140 29 2 2 2 0 HIGADO FRUTA 140 135 1 10 1 1 3 HELADO FRUTA 140 29 2 2 2 0 HIGADO FRUTA 150 151 151 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11		_				
GALLETAS SALADAS GALLO 81 0 17 1 0 GAMBAS COCIDAS 107 0 23 2 GARBANZOS 314 49 20 3 GATORADE 39 10 0 0 0 0 0 0 0 0 GERMEN TRIGO 301 24 27 9 25 GINEBRA 222 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0						
GALLO GAMBAS COCIDAS 107 0 107 0 23 2 GARBANZOS 314 49 20 3 GATORADE 39 10 0 0 0 0 0 0 0 GERMEN TRIGO 301 24 27 9 25 GINEBRA 222 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0						
GAMBAS COCIDAS GARBANZOS GATORADE GATORADE GATORADE GERMEN TRIGO 301 GERMEN TRIGO 301 GOFIO MILLO GOFIO MILLO GOFIO MILLO GOFIO MILLO GOFIO MILLO GORANADA GOFIO TRIGO 377 83 6 GOFIO TRIGO 371 82 11 2 0 GORANADA 75 17 1 1 1 3 GRELOS 11 0 3 GRELOS 11 0 3 GUISANTES ENLATADOS 54 9 4 0 4 GUISANTES FRESCOS 67 11 6 0 15 13 0 HAMBURGUESAB BURGER- KING 290 29 15 13 0 HARINA AVENA 401 73 12 9 7 HARINA CENTENO 303 68 7 1 9 HARINA CENTENO 303 68 7 1 9 HARINA GOINTEGRAL 318 66 13 2 10 HARINA TRIGO, INTEGRAL 318 66 13 2 10 HARINA TRIGO, PANIFICADA 337 75 11 1 3 HELADO HARINA TRIGO, PANIFICADA 337 75 11 1 3 HELADO HARINA TRIGO, PANIFICADA 337 75 11 1 3 HELADO HELADO FRUTA 140 29 2 1 0 HIGADO POLLO 154 2 2 1 0 HIGADO TERNERA 155 2 2 0 7 0 HIGADO TERNERA 155 2 2 0 1 HIGOS SECOS 213 53 4 0 16 0 16 0 154 12 11 0 HUEVO DURO 155 11 10 11 0 11 0 11 0 1 HUEVO DURO 151 11 10 1 10 1 HUEVO DURO 153 1 1 10 10 1 HUEVO DURO 151 11 10 1 HUEVO YEMA, LIQUIDA						
GARBANZOS GATORADE 39 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0						_
GATORADE 39 10 0 0 0 0 0 GERMEN TRIGO 301 24 27 9 25 GINEBRA 222 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0						
GERMEN TRIGO GINEBRA 222 0 0 0 0 0 0 GOFIO MILLO 377 83 6 5 0 GOFIO TRIGO 371 82 11 2 0 GRANADA 75 17 1 1 1 3 GRELOS 11 0 3 0 4 GUISANTES ENLATADOS 54 9 4 0 4 GUISANTES FRESCOS 67 11 6 0 5 HAMBURGUESA BURGER- KING 290 29 15 13 0 HARINA AVENA 401 73 12 9 7 HARINA CENTENO 303 68 7 1 9 HARINA MAIZ 354 92 1 0 HARINA MAIZ 354 92 1 0 HARINA TRIGO, INTEGRAL 318 66 13 2 10 HARINA TRIGO, PANIFICADA 337 75 11 1 3 HELADO 40 154 2 21 7 0 HIGADO CERDO 154 2 21 7 0 HIGADO CERDO 154 153 2 20 7 HIGADO TERNERA 153 2 20 7 HIGOS SECOS 15 1 1 1 1 0 HUEVO DURO 153 1 1 12 11 0 HUEVO DURO 147 1 1 12 11 HUEVO DURO 165 32 0						0
GINEBRA 222 0 0 0 0 0 0 0 0 GOFIO MILLO 377 83 6 5 0 0 GOFIO MILLO 377 83 6 5 0 0 GOFIO TRIGO 371 82 11 2 0 0 GRANADA 75 17 1 1 1 3 3 GRELOS 11 0 3 0 4 GUISANTES ENLATADOS 54 9 4 0 4 0 4 GUISANTES FRESCOS 67 11 6 0 5 HAMBURGUESA BURGER- KING 290 29 15 13 0 HAMBURGUESAS VACUNO 265 5 15 20 0 0 HARINA AVENA 401 73 12 9 7 HARINA CENTENO 303 68 7 1 9 9 7 HARINA CENTENO 303 68 7 1 0 9 HARINA MAIZ 354 92 1 0 0 HARINA MAIZ 354 92 1 0 0 HARINA TRIGO, INTEGRAL 318 66 13 2 10 HARINA TRIGO, PANIFICADA 337 75 11 1 3 HELADO FRUTA 140 29 2 2 2 0 HIGADO CERDO 154 2 21 7 0 HIGADO CERDO 154 2 21 7 0 HIGADO CERDO 155 1 1 1 1 0 0 HIGADO TERNERA 153 2 20 7 0 HIGADO TERNERA 153 2 20 7 0 HIGADO SECOS 213 53 4 0 18 HIGOS VERDES 41 10 1 0 2 2 HUEVO DURO 147 1 11 12 11 0 HUEVO DURO 153 1 19 0 6 0 0 HUEVO YEMA, LIQUIDA 377 0 16 32 0						
GOFIO MILLO GOFIO TRIGO GOFIO TRIGO 371 82 11 2 0 GRANADA 75 17 1 1 1 3 GRELOS 11 0 3 0 4 GUISANTES ENLATADOS 54 9 4 0 4 GUISANTES FRESCOS 67 11 6 0 5 HAMBURGUESA BURGER- KING 290 29 15 13 0 HARINA AVENA 401 73 12 9 7 HARINA CENTENO 303 68 7 1 1 9 HARINA SOJA 447 24 37 24 12 HARINA TRIGO, INTEGRAL 318 66 13 2 10 HARINA TRIGO, PANIFICADA 337 75 11 1 3 HELADO 209 21 4 12 0 HELADO FRUTA 140 29 2 1 HIGADO CERDO 154 2 1 HIGADO CERDO 155 15 2 0 0 18 HIGOS VECOS 11 1 0 18 HIGOS VECOS 11 1 0 11 0 1 10 1 10 1 10 2 11 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11						
GOFIO TRIGO 371 82 11 2 0 GRANADA 75 17 1 1 1 3 GRELOS 11 0 3 0 4 GUISANTES ENLATADOS 54 9 4 0 4 GUISANTES FRESCOS 67 11 6 0 5 HAMBURGUESA BURGER- KING 290 29 15 13 0 HAMBURGUESAS VACUNO 265 5 15 20 0 HARINA AVENA 401 73 12 9 7 HARINA CENTENO 303 68 7 1 9 HARINA MAIZ 354 92 1 0 HARINA SOJA 447 24 37 24 12 HARINA TRIGO, INTEGRAL 318 66 13 2 10 HARINA TRIGO, PANIFICADA 337 75 11 1 3 HELADO 209 21 4 12 0 HELADO FRUTA 140 29 2 2 2 0 HÍGADO CERDO 154 2 21 7 0 HÍGADO TERNERA 153 2 20 7 0 HÍGADO TERNERA 153 2 20 7 0 HIGADO TERNERA 153 2 20 7 0 HIGADO TERNERA 153 2 20 7 0 HIGADO TERNERA 153 2 20 7 0 HIGOS SECOS 213 53 4 0 18 HIGOS VERDES 41 10 1 0 1 HUEVO DURO 153 1 12 11 0 HUEVO DURO 153 1 12 11 0 HUEVO DURO 153 1 12 11 0 HUEVO YEMA, LIQUIDA 377 0 166 32 0						
GRANADA 75 17 1 1 3 GRELOS 11 0 3 0 4 GUISANTES ENLATADOS 54 9 4 0 4 GUISANTES FRESCOS 67 11 6 0 5 HAMBURGUESA BURGER- KING 290 29 15 13 0 HAMBURGUESAS VACUNO 265 5 15 20 0 HARBURGUESAS VACUNO 265 5 15 20 0 HARINA TRIGOR 20 2 1 1 2 10 HARINA TRIGO, INTEGRAL			82	11	2	0
GRELOS 11 0 3 0 4 GUISANTES ENLATADOS 54 9 4 0 4 GUISANTES FRESCOS 67 11 6 0 5 HAMBURGUESA BURGER- KING 290 29 15 13 0 HARBURGUESAS VACUNO 265 5 15 20 0 HARINA AVENA 401 73 12 9 7 HARINA AVENA 401 73 12 9 7 HARINA CENTENO 303 68 7 1 9 HARINA MAIZ 354 92 1 0 1 HARINA SOJA 447 24 37 24 12 HARINA TRIGO, INTEGRAL 318 66 13 2 10 HARINA TRIGO, PANIFICADA 337 75 11 1 3 HELADO 29 21 4 12 0 HELADO 154 2 2						
GUISANTES ENLATADOS 54 9 4 0 4 GUISANTES FRESCOS 67 11 6 0 5 HAMBURGUESA BURGER- KING 290 29 15 13 0 HAMBURGUESAS VACUNO 265 5 15 20 0 HARINA AVENA 401 73 12 9 7 HARINA CENTENO 303 68 7 1 9 HARINA MAIZ 354 92 1 0 1 HARINA SOJA 447 24 37 24 12 HARINA TRIGO, INTEGRAL 318 66 13 2 10 HARINA TRIGO, PANIFICADA 337 75 11 1 3 HELADO 209 21 4 12 0 HELADO FRUTA 140 29 2 2 0 HÍGADO CERDO 154 2 21 7 0 HÍGADO TERNERA 153 2 <td>GRELOS</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>	GRELOS					
HAMBURGUESA BURGER- KING 290 29 15 13 0 HAMBURGUESAS VACUNO 265 5 15 20 0 HARINA AVENA 401 73 12 9 7 HARINA CENTENO 303 68 7 1 9 HARINA CENTENO 303 68 7 1 9 HARINA MAIZ 354 92 1 0 1 HARINA SOJA 447 24 37 24 12 HARINA TRIGO, INTEGRAL 318 66 13 2 10 HARINA TRIGO, PANIFICADA 337 75 11 1 3 3 HELADO 209 21 4 12 0 0 0 1 1 1 3 0 0 0 0 1 1 1 0 0 0 0 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 1 0 1 0 0 1 0 1 0 1	GUISANTES ENLATADOS	54		4	0	4
HAMBURGUESAS VACUNO 265 5 15 20 0 HARINA AVENA 401 73 12 9 7 HARINA CENTENO 303 68 7 1 9 HARINA MAIZ 354 92 1 0 HARINA SOJA 447 24 37 24 12 HARINA TRIGO, INTEGRAL 318 66 13 2 10 HARINA TRIGO, PANIFICADA 337 75 11 1 3 HELADO 209 21 4 12 0 HELADO FRUTA 140 29 2 2 0 HÍGADO CERDO 154 2 21 7 0 HÍGADO POLLO 135 1 19 6 0 HÍGADO TERNERA 153 2 20 7 0 HIGOS VERDES 41 10 1 0 2 HUEVO 147 1 12 11 0 HUEVO DURO 153 1 12 11 0	GUISANTES FRESCOS	67	11	6	0	5
HARINA AVENA 401 73 12 9 7 HARINA CENTENO 303 68 7 1 9 HARINA MAIZ 354 92 1 0 HARINA SOJA 447 24 37 24 12 HARINA TRIGO, INTEGRAL 318 66 13 2 10 HARINA TRIGO, PANIFICADA 337 75 11 1 3 HELADO 209 21 4 12 0 HELADO FRUTA 140 29 2 2 0 HÍGADO CERDO 154 2 21 7 0 HÍGADO POLLO 135 1 19 6 0 HÍGADO TERNERA 153 2 20 7 0 HIGOS SECOS 213 53 4 0 18 HIGOS VERDES 41 10 1 0 2 HUEVO DURO 153 1 12 11 0 HUEVO YEMA, LIQUIDA 377 0 16 32 0	HAMBURGUESA BURGER- KING	290	29	15	13	0
HARINA CENTENO 303 68 7 1 9 HARINA MAIZ 354 92 1 0 HARINA SOJA 447 24 37 24 12 HARINA TRIGO, INTEGRAL 318 66 13 2 10 HARINA TRIGO, PANIFICADA 337 75 11 1 3 HELADO 209 21 4 12 0 HELADO FRUTA 140 29 2 2 0 HÍGADO CERDO 154 2 21 7 0 HÍGADO POLLO 135 1 19 6 0 HÍGADO TERNERA 153 2 20 7 0 HIGOS SECOS 213 53 4 0 18 HIGOS VERDES 41 10 1 0 2 HUEVO 147 1 12 11 0 HUEVO DURO 153 1 12 11 0 HUEVO YEMA, LIQUIDA 377 0 16 32 0	HAMBURGUESAS VACUNO	265	5	15		0
HARINA MAIZ 354 92 1 0 HARINA SOJA 447 24 37 24 12 HARINA TRIGO, INTEGRAL 318 66 13 2 10 HARINA TRIGO, PANIFICADA 337 75 11 1 3 HELADO 209 21 4 12 0 HELADO FRUTA 140 29 2 2 0 HÍGADO CERDO 154 2 21 7 0 HÍGADO POLLO 135 1 19 6 0 HÍGADO TERNERA 153 2 20 7 0 HIGOS SECOS 213 53 4 0 18 HIGOS VERDES 41 10 1 0 2 HUEVO 147 1 12 11 0 HUEVO DURO 153 1 12 11 0 HUEVO YEMA, LIQUIDA 377 0 16 32 0	HARINA AVENA	401	73	12	9	7
HARINA SOJA 447 24 37 24 12 HARINA TRIGO, INTEGRAL 318 66 13 2 10 HARINA TRIGO, PANIFICADA 337 75 11 1 3 HELADO 209 21 4 12 0 HELADO FRUTA 140 29 2 2 0 HÍGADO CERDO 154 2 21 7 0 HÍGADO POLLO 135 1 19 6 0 HÍGADO TERNERA 153 2 20 7 0 HIGOS SECOS 213 53 4 0 18 HIGOS VERDES 41 10 1 0 2 HUEVO 147 1 12 11 0 HUEVO DURO 153 1 12 11 0 HUEVO YEMA, LIQUIDA 377 0 16 32 0	HARINA CENTENO	303	68	7	1	9
HARINA TRIGO, INTEGRAL 318 66 13 2 10 HARINA TRIGO, PANIFICADA 337 75 11 1 3 HELADO 209 21 4 12 0 HELADO FRUTA 140 29 2 2 0 HÍGADO CERDO 154 2 21 7 0 HÍGADO POLLO 135 1 19 6 0 HÍGADO TERNERA 153 2 20 7 0 HIGOS SECOS 213 53 4 0 18 HIGOS VERDES 41 10 1 0 2 HUEVO 147 1 12 11 0 HUEVO DURO 153 1 12 11 0 HUEVO YEMA, LIQUIDA 377 0 16 32 0	HARINA MAIZ	354	92		1	0
HARINA TRIGO, PANIFICADA 337 75 11 1 3 HELADO 209 21 4 12 0 HELADO FRUTA 140 29 2 2 0 HÍGADO CERDO 154 2 21 7 0 HÍGADO POLLO 135 1 19 6 0 HÍGADO TERNERA 153 2 20 7 0 HIGOS SECOS 213 53 4 0 18 HIGOS VERDES 41 10 1 0 2 HUEVO 147 1 12 11 0 HUEVO DURO 153 1 12 11 0 HUEVO YEMA, LIQUIDA 377 0 16 32 0	HARINA SOJA	447	24	37	24	12
HARINA TRIGO, PANIFICADA 337 75 11 1 3 HELADO 209 21 4 12 0 HELADO FRUTA 140 29 2 2 0 HÍGADO CERDO 154 2 21 7 0 HÍGADO POLLO 135 1 19 6 0 HÍGADO TERNERA 153 2 20 7 0 HIGOS SECOS 213 53 4 0 18 HIGOS VERDES 41 10 1 0 2 HUEVO 147 1 12 11 0 HUEVO DURO 153 1 12 11 0 HUEVO YEMA, LIQUIDA 377 0 16 32 0	HARINA TRIGO, INTEGRAL	318	66	13	2	10
HELADO 209 21 4 12 0 HELADO FRUTA 140 29 2 2 0 HÍGADO CERDO 154 2 21 7 0 HÍGADO POLLO 135 1 19 6 0 HÍGADO TERNERA 153 2 20 7 0 HIGOS SECOS 213 53 4 0 18 HIGOS VERDES 41 10 1 0 2 HUEVO 147 1 12 11 0 HUEVO DURO 153 1 12 11 0 HUEVO YEMA, LIQUIDA 377 0 16 32 0	·	337	75	11		3
HÍGADO CERDO 154 2 21 7 0 HÍGADO POLLO 135 1 19 6 0 HÍGADO TERNERA 153 2 20 7 0 HIGOS SECOS 213 53 4 0 18 HIGOS VERDES 41 10 1 0 2 HUEVO 147 1 12 11 0 HUEVO DURO 153 1 12 11 0 HUEVO YEMA, LIQUIDA 377 0 16 32 0		209	21	4	12	0
HÍGADO POLLO 135 1 19 6 0 HÍGADO TERNERA 153 2 20 7 0 HIGOS SECOS 213 53 4 0 18 HIGOS VERDES 41 10 1 0 2 HUEVO 147 1 12 11 0 HUEVO DURO 153 1 12 11 0 HUEVO YEMA, LIQUIDA 377 0 16 32 0	HELADO FRUTA	140	29	2	2	0
HÍGADO TERNERA 153 2 20 7 0 HIGOS SECOS 213 53 4 0 18 HIGOS VERDES 41 10 1 0 2 HUEVO 147 1 12 11 0 HUEVO DURO 153 1 12 11 0 HUEVO YEMA, LIQUIDA 377 0 16 32 0	HÍGADO CERDO	154	2	21	7	0
HÍGADO TERNERA 153 2 20 7 0 HIGOS SECOS 213 53 4 0 18 HIGOS VERDES 41 10 1 0 2 HUEVO 147 1 12 11 0 HUEVO DURO 153 1 12 11 0 HUEVO YEMA, LIQUIDA 377 0 16 32 0	HÍGADO POLLO	135	1	19	6	0
HIGOS VERDES 41 10 1 0 2 HUEVO 147 1 12 11 0 HUEVO DURO 153 1 12 11 0 HUEVO YEMA, LIQUIDA 377 0 16 32 0	_					
HIGOS VERDES 41 10 1 0 2 HUEVO 147 1 12 11 0 HUEVO DURO 153 1 12 11 0 HUEVO YEMA, LIQUIDA 377 0 16 32 0			53		0	18
HUEVO 147 1 12 11 0 HUEVO DURO 153 1 12 11 0 HUEVO YEMA, LIQUIDA 377 0 16 32 0						
HUEVO DURO 153 1 12 11 0 HUEVO YEMA, LIQUIDA 377 0 16 32 0	HUEVO	147	1	12	11	0
HUEVO YEMA, LIQUIDA 377 0 16 32 0		153			11	0
			0			
		352	1		29	0

Alimento Características	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb.	Proteínas	Grasas	Fibra
(** Estos Valores corresponden a	100 gramos	s de cada al	imento, en %)	
ĴAMÓN SERRANO	185	0	31	7	0
JEREZ SECO	116	1	0	0	0
JUDÍAS BLANCAS, SECAS	271	46	21	2	25
JUDÍAS-VERDES FRESCAS	7	5	2	0	2
JUREL	127	1	16	7	0
KETCHUP	98	24	2	Ó	0
KIWI	52	11	1	1	4
LANGOSTA COCIDA	119	0	22	3	0
LECHE CABRA	66	5	3	4	0
LECHE DESNATADA, POLVO	374	53	35	1	0
LECHE ENTERA, POLVO	500	33 37	25	26	0
LECHE DE MUJER	69	7	1	4	0
LECHE DE MOJEK	36	5	4	0	0
				_	-
LECHE VACA, ENTERA	60	5	3	3	0
LECHE VACA, ESTÉRIL	60	5	3	3	0
LECHE VACA, SEMIDESNATADA	49	5	3	2	0
LECHE VACA, U.H.T.	60	5	3	3	0
LECHE, CONDENSADA AZUCARADA	325	52	8	9	0
LECHE, CONDENSADA M.G. 7,50 %	137	10	6	8	0
LECHUGA	12	1	1	0	2
LENGUADO	81	0	17	1	0
LENTEJAS	304	53	24	1	
LEVADURA CERVEZA, SECA	219	0	48	4	0
LIMÓN	15	3	1	0	5
LIMONADA ENVASADA	21	6	0	0	0
LOMBARDA	21	4	2	0	2
LOMO, CERDO EMBUCHADO	386	0	50	21	0
MACARRONES	370	79	14	2	3
MAGDALENA	397	42	6	23	1
MAÍZ, DULCE MAZORCA	123	23	4	2	5
MANDARINAS	34	8	1	0	2
MANHATTAN COCKTAIL	164	8	0	0	0
MANTECA CERDO	891	0	0	99	0
MANTEQUILLA	740	0	0	82	0
MANZANA	46	12	0	0	2
MARGARINA INDUSTRIAL	746	0	0	80	0
MARGARINA VEGETAL	746	0	0	80	0
MARTINI	140	0	0	0	0
MAYONESA	718	0	2	79	0
MAZAPÁN	443	49	9	25	6
MEJILLONES	66	0	12	2	0
MELOCOTÓN	37	9	1	0	U
MELÓN	24	5	1	0	
					0
MEMBRILLO	236	59	0	0	0
MERLUZA	46	11	0	0	10
NUECES	525	5	11	52	5
NUEZ BRASIL	617	4	12	62	9
OSTRAS	70	5	9	1	0
PALMITOS ENLATADOS	45	8	3	0	0
PALOMA	106	0	22	2	0
PALOMITAS MAIZ	54	11	2	1	0
PAN BLANCO	233	50	8	2	3
PAN CON CHOCOLATE	419	51	7	21	2
PAN INTEGRAL	216	42	9	3	8
PAN TOSTADO, BLANCO	297	65	10	2	3
PASTA	373	82	13	2	0

C** Estos Valores corresponden a 100 gramos de cada alimento, en %) PASTAS AL HUEVO 378 84 14 1	Alimento Características	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb.	Proteínas	Grasas	Fibra
PASTAS AL HUEVO 378 84 14 1 1 3 APATATAS 533 49 6 36 36 12 PATATAS 533 49 6 6 36 12 PATATAS 80 20 1 0 1 0 1 1	(** Fstos Valores corresponden a 1	00 gramo	sde cada al	limento en %)	
PATATAS						3
PATATAS CRUDAS 87 21 2 0 2 PATATAS CRUDAS 87 21 2 0 0 2 PATATAS FRITAS 253 37 4 111 0 PATO 326 0 166 29 0 PATOTAS FRITAS 253 37 4 111 0 PATO 326 0 166 29 0 PERMO 107 0 22 2 2 0 PEPINO 110 2 1 0 0 0 PEPINO 110 2 1 0 0 0 PERMS 41 11 0 0 0 2 PERMS 41 11 0 0 0 2 PERMS 59 0 144 0 0 0 PERMS PERMS 10 5 0 9 0 144 0 0 PERMIC PERMIC 21 0 5 0 9 PERMIC 21 0 0 1 1 PIMENTO 15 2 1 1 0 1 1 PIMENTO 16 2 1 1 0 1 1 PIMENTO 17 3 4 2 2 50 5 PISTACHOS 602 13 21 52 6 PISTACHOS 602 13 21 52 6 PISTACHOS 602 13 21 52 6 PIMENT 603 1 2 1 52 6 PIMENT 604 1 2 0 0 1 1 PIMENT 605 1 2 1 0 0 0 1 PIMENT 606 1 2 0 0 0 1 PIMENT 607 1 1 0 0 0 0 1 PIMENT 608 1 1 0 0 0 1 PIMENT 608 1 1 0 0 0 0 1 PIMENT 608 1 1 0 0 0 0 1 PIMENT 608 1 1 0 0 0 0 1 PIMENT 608 1 1 0 0 0 0 0 1 PIMENT 608 1 1 0 0 0 0 0 0 1 PIMENT 608 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1						
PATATAS CRUDAS PATATAS FRITAS PATO PATO PATO PATO PATO 107 0 108 107 0 107 0 108 109 PEPINO 100 101 0 101 0 101 0 101 0 0 0 0 0 0						
PATTATAS FRITAS PATO 326 0 16 29 0 PAVO 107 0 22 2 2 0 PEPINO 100 10 2 1 0 0 0 2 PEPINO 10 0 0 2 PERAS 41 11 0 0 0 0 PERADIZ 106 0 0 23 2 0 PEREIL 21 0 5 0 0 PEREIL 21 0 5 0 0 PEREIL 21 0 5 0 0 PEREIT-C-CALIENTE CON MOSTAZA 308 33 11 14 0 PESCADILLA 92 0 0 173 4 8 14 0 0 PETIT-SUISSE QUESO, TIPO 173 4 8 14 0 0 PIHENTO 15 2 1 0 0 178 182 0 2 1 0 0 19 PIHENTO 15 2 1 0 0 19 PIAS GIRASOL 597 14 22 50 5 PISTACHOS 602 13 21 52 60 17 PIAS ALMIBAR, EN 83 20 0 0 0 1 1 PIÑA ALMIBAR, EN 83 20 0 0 0 1 1 PIÑA ALMIBAR, EN 83 20 0 0 0 1 1 POLLO, PECHUGAS KENTUCKY 436 34 25 22 0 PUERRO 31 0 POLLO, PECHUGAS KENTUCKY 436 31 6 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0				2		2
PATO PAYO 107 0 22 2 2 0 PEPINO 107 0 22 2 2 0 PEPINO 100 2 1 0 0 PERAS 41 11 0 0 0 PERAS 41 11 0 0 0 PERAS 41 11 0 0 0 PERAS 106 0 23 2 2 0 PERDIZ 106 0 23 2 2 0 PERDIZ 106 0 23 2 2 0 PERDIZ 107 0 5 0 9 PERDIZ 108 0 5 0 9 PERDIZ 109 0 21 0 0 10 0 0 PERDIZ 109 0 21 0 0 0 1 PERDIZ 109 0 21 0 0 1 PERDIZ 109 0 173 1 0 0 1 PICHÓN 182 0 21 10 0 1 PICHÓN 182 0 21 10 0 1 PIPAS GIRASOL 1597 14 22 50 5 PISTACHOS 160 13 21 52 6 PIZZA QUESO, TOMATE 170 0 1 1 PIPAS GIRASOL 170 0 0 1 PIRA 46 12 0 0 1 1 PIRA 47 0 0 1 1 PIRA 48 10 0 0 1 1 PIRA 49 10 0 0 0 1 PILATANO 170 1 1 0 0 0 0 1 POLLO, PECHUGAS KENTUCKY 155 5 13 9 0 0 POLLO, PECHUGAS KENTUCKY 155 5 13 9 0 0 POLLO, PECHUGAS KENTUCKY 155 5 13 9 0 0 PULPO 171 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0		253	37	4	11	0
PEPINO				16		0
PERAS	PAVO		0		2	0
PERCEIES 59	PEPINO	10	2	1	0	0
PERDIZ	PERAS	41	11	0	0	2
PEREJIL	PERCEBES	59	0	14	0	0
PERRITO-CALIENTE CON MOSTAZA 308 33	PERDIZ	106	0	23	2	0
PESCADILLA	PEREJIL	21	0	5	0	9
PETIT-SUISSE QUESO, TIPO	PERRITO-CALIENTE CON MOSTAZA	308	33	11	14	0
PICHÓN	PESCADILLA	92	0	21		0
PIMIENTO	PETIT-SUISSE QUESO, TIPO	173	4	8	14	0
PIPAS GIRASOL 597	PICHÓN	182	0	21	10	0
PISTACHOS PIZZA QUESO, TOMATE PIÑA 46 12 0 0 0 1 PIÑA ALMIBAR, EN PIÑA ALMIBAR, EN POLLO 121 0 POLLO 121 0 POLLO 121 0 POLLO, FRITO KENTUCKY 155 5 13 9 0 POLLO, PECHUGAS KENTUCKY 155 5 13 9 0 POLLO, PECHUGAS KENTUCKY 155 5 13 9 0 POLLO POMELO 22 5 PUERRO 31 6 22 5 PUERRO 57 2 11 1 0 0 33 PULPO 0 QUESO AZUL 355 0 QUESO BABIBEL, TIPO 314 0 QUESO BRIE 361 1 23 28 0 QUESO BRIE 361 1 23 28 0 QUESO CABRA 25 0 QUESO CABRA 250 2 17 18 0 QUESO CABRA 250 2 17 18 0 QUESO CAMEMBERT 300 0 23 23 0 QUESO CHEDAR 406 0 26 34 0 QUESO GUPSO RUYERE 406 0 26 34 0 QUESO GRUYERE 406 0 26 34 0 QUESO PARMESANO 408 0 355 0 22 17 0 QUESO PRINIEOS 346 0 25 27 0 QUESO PRINIEOS 355 0 23 0 QUESO PRINIEOS 361 1 1 1 1 0 QUESO PARMESANO 408 0 35 30 0 QUESO PORCIONES 283 1 18 23 0 QUESO ROQUEFORT 355 0 22 30 QUESO ROQUEFORT 355 0 22 30 QUESO, MANCHEGO SEMICURADO 390 0 29 29 0 QUESO, MANCHEGO SEMICURADO 390 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	PIMIENTO	15	2	1	0	1
PIZZA QUESO, TOMATE	PIPAS GIRASOL	597	14	22	50	5
PIÑA ALMIBAR, EN 83 20 0 0 1 PIÑA ALMIBAR, EN 83 20 0 0 1 POLLO 121 0 20 4 0 POLLO, FERTIO KENTUCKY 155 5 13 9 0 POLLO, PECHUGAS KENTUCKY 436 34 25 22 0 POMELO 22 5 0 2 0 7 PULPO 31 6 2 0 3 7 PULPO 57 2 11 1 0 0 QUESO BABIBEL, TIPO 314 0 23 25 0 QUESO BRIE 361 1 23 28 0 QUESO BURGOS 167 3 11 11 1 0 QUESO CABERA 250 2 17 18 0 0 23 23 0 QUESO CHEDDAR 406 0 26 34	PISTACHOS	602	13	21	52	6
PIÑA ALMIBAR, EN 83 20 0 0 1 PIÑA ALMIBAR, EN 83 20 0 0 1 POLLO 121 0 20 4 0 POLLO, FERTIO KENTUCKY 155 5 13 9 0 POLLO, PECHUGAS KENTUCKY 436 34 25 22 0 POMELO 22 5 0 2 0 7 PULPO 31 6 2 0 3 7 PULPO 57 2 11 1 0 0 QUESO BABIBEL, TIPO 314 0 23 25 0 QUESO BRIE 361 1 23 28 0 QUESO BURGOS 167 3 11 11 1 0 QUESO CABERA 250 2 17 18 0 0 23 23 0 QUESO CHEDDAR 406 0 26 34	PIZZA QUESO, TOMATE	234	25	9	12	0
PLÁTANO		46	12	0	0	1
PLÁTANO	PIÑA ALMIBAR, EN	83	20	0	0	1
POLLO, FRITO KENTUCKY POLLO, PECHUGAS KENTUCKY POMELO POMELO PECHUGAS KENTUCKY POMELO		79	19	1	0	3
POLLO, PECHUGAS KENTUCKY 436 34 25 22 0 POMELO 22 5 0 0 PUERRO 31 6 2 0 3 PULPO 57 2 11 1 0 QUESO AZUL 355 0 23 29 0 QUESO BABIBEL, TIPO 314 0 23 25 0 QUESO BRIE 361 1 23 28 0 QUESO BURGOS 167 3 11 11 0 QUESO CABRA 250 2 17 18 0 QUESO CAMEMBERT 300 0 23 23 0 QUESO CHEDAR 406 0 26 34 0 QUESO GOUDA 346 0 25 27 0 QUESO GRUYERE 406 0 25 27 0 QUESO MOZZARELLA 236 0 20 16 0 </td <td>POLLO</td> <td>121</td> <td>0</td> <td>20</td> <td>4</td> <td>0</td>	POLLO	121	0	20	4	0
POLLO, PECHUGAS KENTUCKY 436 34 25 22 0 POMELO 22 5 0 0 PUERRO 31 6 2 0 3 PULPO 57 2 11 1 0 QUESO AZUL 355 0 23 29 0 QUESO BABIBEL, TIPO 314 0 23 25 0 QUESO BRIE 361 1 23 28 0 QUESO BURGOS 167 3 11 11 0 QUESO CABRA 250 2 17 18 0 QUESO CAMEMBERT 300 0 23 23 0 QUESO CHEDAR 406 0 26 34 0 QUESO GOUDA 346 0 25 27 0 QUESO GRUYERE 406 0 25 27 0 QUESO MOZZARELLA 236 0 20 16 0 </td <td>POLLO, FRITO KENTUCKY</td> <td>155</td> <td>5</td> <td>13</td> <td>9</td> <td>0</td>	POLLO, FRITO KENTUCKY	155	5	13	9	0
POMELO PUERRO PUERRO PUERRO PULPO PUERO PULPO PULPO PULPO PUESO AZUL PUESO BABIBEL, TIPO PUESO BABIBEL, TIPO PUESO BRIE PUESO BERIE PUESO BRIE PUESO BERIE PUESO BOROLICA BO PUESO BERIE PUESO BE	•	436		25	22	0
PULPO 57 2 11 1 0 QUESO AZUL 355 0 23 29 0 QUESO BABIBEL, TIPO 314 0 23 25 0 QUESO BRIE 361 1 23 28 0 QUESO BURGOS 167 3 11 11 0 QUESO CABRA 250 2 17 18 0 QUESO CAMEMBERT 300 0 23 23 23 QUESO CHEDAR 406 0 26 34 0 QUESO GUDA 346 0 25 27 0 QUESO GRUYERE 406 0 26 34 0 QUESO MOZZARELLA 236 0 20 16 0 QUESO PARMESANO 408 0 35 30 0 QUESO PRIRINEOS 355 0 22 30 0 QUESO PRORCIONES 283 1 18 <td< td=""><td>·</td><td>22</td><td>5</td><td></td><td>0</td><td></td></td<>	·	22	5		0	
QUESO AZUL 355 0 23 29 0 QUESO BABIBEL, TIPO 314 0 23 25 0 QUESO BRIE 361 1 23 28 0 QUESO BURGOS 167 3 11 11 0 QUESO CABRA 250 2 17 18 0 QUESO CAMEMBERT 300 0 23 23 0 QUESO CHEDAR 406 0 26 34 0 QUESO GRUBAR 377 0 29 29 0 QUESO GRUYERE 406 0 25 27 0 QUESO GRUYERE 406 0 26 34 0 QUESO MOZZARELLA 236 0 20 16 0 QUESO PRINIBEOS 355 0 22 30 0 QUESO PORCIONES 283 1 18 23 0 QUESO ROQUERORT 355 0 23	PUERRO	31	6	2	0	3
QUESO BABIBEL, TIPO 314 0 23 25 0 QUESO BRIE 361 1 23 28 0 QUESO BURGOS 167 3 11 11 0 QUESO CABRA 250 2 17 18 0 QUESO CAMEMBERT 300 0 23 23 0 QUESO CHEDAR 406 0 26 34 0 QUESO EMMENTAL 377 0 29 29 0 QUESO GOUDA 346 0 25 27 0 QUESO GRUYERE 406 0 26 34 0 QUESO MOZZARELLA 236 0 20 16 0 QUESO PARMESANO 408 0 35 30 0 QUESO PRINIFOS 355 0 22 30 0 QUESO PROCIONES 283 1 18 23 0 QUESO ROQUEFORT 355 0 23 29 0 QUESO, BLANCO DESNATADO 68 3 10	PULPO	57	2	11	1	0
QUESO BRIE 361 1 23 28 0 QUESO BURGOS 167 3 11 11 0 QUESO CABRA 250 2 17 18 0 QUESO CAMEMBERT 300 0 23 23 0 QUESO CHEDAR 406 0 26 34 0 QUESO EMMENTAL 377 0 29 29 0 QUESO GOUDA 346 0 25 27 0 QUESO GRUYERE 406 0 26 34 0 QUESO MOZZARELLA 236 0 20 16 0 QUESO PARMESANO 408 0 35 30 0 QUESO PRIRINEOS 355 0 22 30 0 QUESO PORCIONES 283 1 18 23 0 QUESO QUARK 167 3 11 11 0 QUESO, BLANCO DESNATADO 68 3 10 2 0 QUESO, BLANCO DESNATADO 68 3 10	QUESO AZUL	355	0	23	29	0
QUESO BURGOS 167 3 11 11 0 QUESO CABRA 250 2 17 18 0 QUESO CAMEMBERT 300 0 23 23 0 QUESO CHEDAR 406 0 26 34 0 QUESO EMMENTAL 377 0 29 29 0 QUESO GOUDA 346 0 25 27 0 QUESO GRUYERE 406 0 26 34 0 QUESO MOZZARELLA 236 0 20 16 0 QUESO PARMESANO 408 0 35 30 0 QUESO PARMESANO 408 0 35 30 0 QUESO PRINIEOS 355 0 22 30 0 QUESO PORCIONES 283 1 18 23 0 QUESO QUARK 167 3 11 11 0 QUESO, BLANCO DESNATADO 68 3 1	QUESO BABIBEL, TIPO	314	0	23	25	0
QUESO CABRA 250 2 17 18 0 QUESO CAMEMBERT 300 0 23 23 0 QUESO CHEDAR 406 0 26 34 0 QUESO EMMENTAL 377 0 29 29 0 QUESO GOUDA 346 0 25 27 0 QUESO GRUYERE 406 0 26 34 0 QUESO MOZZARELLA 236 0 20 16 0 QUESO PARMESANO 408 0 35 30 0 QUESO PIRINEOS 355 0 22 30 0 QUESO PORCIONES 283 1 18 23 0 QUESO QUARK 167 3 11 11 0 QUESO ROQUEFORT 355 0 23 29 0 QUESO, BLANCO DESNATADO 68 3 10 2 0 QUESO, MANCHEGO CURADO 420 1 32 32 0 QUESO, MANCHEGO FRESCO 333 0	QUESO BRIE	361	1	23	28	0
QUESO CAMEMBERT 300 0 23 23 0 QUESO CHEDAR 406 0 26 34 0 QUESO EMMENTAL 377 0 29 29 0 QUESO GOUDA 346 0 25 27 0 QUESO GRUYERE 406 0 26 34 0 QUESO MOZZARELLA 236 0 20 16 0 QUESO PARMESANO 408 0 35 30 0 QUESO PIRINEOS 355 0 22 30 0 QUESO PORCIONES 283 1 18 23 0 QUESO QUARK 167 3 11 11 0 QUESO ROQUEFORT 355 0 23 29 0 QUESO, BLANCO DESNATADO 68 3 10 2 0 QUESO, FRESCO MG. 20 % 79 4 8 3 0 QUESO, MANCHEGO TRESCO 333 0 26 25 0 QUESO, MANCHEGO SEMICURADO 390 0 <td>QUESO BURGOS</td> <td>167</td> <td>3</td> <td>11</td> <td>11</td> <td>0</td>	QUESO BURGOS	167	3	11	11	0
QUESO CHEDAR 406 0 26 34 0 QUESO EMMENTAL 377 0 29 29 0 QUESO GOUDA 346 0 25 27 0 QUESO GRUYERE 406 0 26 34 0 QUESO MOZZARELLA 236 0 20 16 0 QUESO PARMESANO 408 0 35 30 0 QUESO PIRINEOS 355 0 22 30 0 QUESO PORCIONES 283 1 18 23 0 QUESO QUARK 167 3 11 11 0 QUESO ROQUEFORT 355 0 23 29 0 QUESO, BLANCO DESNATADO 68 3 10 2 0 QUESO, FRESCO MG. 20 % 79 4 8 3 0 QUESO, MANCHEGO CURADO 420 1 32 32 0 QUESO, MANCHEGO SEMICURADO 390 0 29 29 0 QUICHE LORRAINE BACÓN-QUESO 391	QUESO CABRA	250	2	17	18	0
QUESO EMMENTAL 377 0 29 29 0 QUESO GOUDA 346 0 25 27 0 QUESO GRUYERE 406 0 26 34 0 QUESO MOZZARELLA 236 0 20 16 0 QUESO PARMESANO 408 0 35 30 0 QUESO PIRINEOS 355 0 22 30 0 QUESO PORCIONES 283 1 18 23 0 QUESO QUARK 167 3 11 11 0 QUESO ROQUEFORT 355 0 23 29 0 QUESO, BLANCO DESNATADO 68 3 10 2 0 QUESO, FRESCO MG. 20 % 79 4 8 3 0 QUESO, MANCHEGO CURADO 420 1 32 32 0 QUESO, MANCHEGO FRESCO 333 0 26 25 0 QUESO, MANCHEGO SEMICURADO 390 0 29 29 0 QUESO, MANCHEGO SEMICURADO 391	QUESO CAMEMBERT	300	0	23	23	0
QUESO GOUDA 346 0 25 27 0 QUESO GRUYERE 406 0 26 34 0 QUESO MOZZARELLA 236 0 20 16 0 QUESO PARMESANO 408 0 35 30 0 QUESO PIRINEOS 355 0 22 30 0 QUESO PORCIONES 283 1 18 23 0 QUESO QUARK 167 3 11 11 1 0 QUESO ROQUEFORT 355 0 23 29 0 QUESO, BLANCO DESNATADO 68 3 10 2 0 QUESO, FRESCO MG. 20 % 79 4 8 3 0 QUESO, MANCHEGO CURADO 420 1 32 32 0 QUESO, MANCHEGO FRESCO 333 0 26 25 0 QUESO, MANCHEGO SEMICURADO 390 0 29 29 0 QUICHE LORRAINE BACÓN-QUESO 391 21 15 28 0 RÁBANO	QUESO CHEDAR	406	0	26	34	0
QUESO GRUYERE 406 0 26 34 0 QUESO MOZZARELLA 236 0 20 16 0 QUESO PARMESANO 408 0 35 30 0 QUESO PIRINEOS 355 0 22 30 0 QUESO PORCIONES 283 1 18 23 0 QUESO QUARK 167 3 11 11 0 QUESO ROQUEFORT 355 0 23 29 0 QUESO, BLANCO DESNATADO 68 3 10 2 0 QUESO, FRESCO MG. 20 % 79 4 8 3 0 QUESO, MANCHEGO CURADO 420 1 32 32 0 QUESO, MANCHEGO FRESCO 333 0 26 25 0 QUESO, MANCHEGO SEMICURADO 390 0 29 29 0 QUICHE LORRAINE BACÓN-QUESO 391 21 15 28 0 RÁBANO 15 3 1 0 0 10 0 RABO	QUESO EMMENTAL	377	0	29	29	0
QUESO MOZZARELLA 236 0 20 16 0 QUESO PARMESANO 408 0 35 30 0 QUESO PIRINEOS 355 0 22 30 0 QUESO PORCIONES 283 1 18 23 0 QUESO QUARK 167 3 11 11 0 QUESO ROQUEFORT 355 0 23 29 0 QUESO, BLANCO DESNATADO 68 3 10 2 0 QUESO, FRESCO MG. 20 % 79 4 8 3 0 QUESO, MANCHEGO CURADO 420 1 32 32 0 QUESO, MANCHEGO FRESCO 333 0 26 25 0 QUESO, MANCHEGO SEMICURADO 390 0 29 29 0 QUICHE LORRAINE BACÓN-QUESO 391 21 15 28 0 RÁBANO 15 3 1 0 0 0 10 0 RABO VACUNO 171 0 20 10 0 0	QUESO GOUDA	346	0	25	27	0
QUESO PARMESANO 408 0 35 30 0 QUESO PIRINEOS 355 0 22 30 0 QUESO PORCIONES 283 1 18 23 0 QUESO QUARK 167 3 11 11 0 QUESO ROQUEFORT 355 0 23 29 0 QUESO, BLANCO DESNATADO 68 3 10 2 0 QUESO, FRESCO MG. 20 % 79 4 8 3 0 QUESO, MANCHEGO CURADO 420 1 32 32 0 QUESO, MANCHEGO FRESCO 333 0 26 25 0 QUESO, MANCHEGO SEMICURADO 390 0 29 29 0 QUICHE LORRAINE BACÓN-QUESO 391 21 15 28 0 RÁBANO 15 3 1 0 0 RABO VACUNO 171 0 20 10 0 RAVIOLIS TOMATE, SALSA 106 13 5 4 0 REFRESCO LIGTH 1	QUESO GRUYERE	406	0	26	34	0
QUESO PIRINEOS 355 0 22 30 0 QUESO PORCIONES 283 1 18 23 0 QUESO QUARK 167 3 11 11 0 QUESO ROQUEFORT 355 0 23 29 0 QUESO, BLANCO DESNATADO 68 3 10 2 0 QUESO, FRESCO MG. 20 % 79 4 8 3 0 QUESO, MANCHEGO CURADO 420 1 32 32 0 QUESO, MANCHEGO FRESCO 333 0 26 25 0 QUESO, MANCHEGO SEMICURADO 390 0 29 29 0 QUICHE LORRAINE BACÓN-QUESO 391 21 15 28 0 RÁBANO 15 3 1 0 0 RABO VACUNO 171 0 20 10 0 RAVIOLIS TOMATE, SALSA 106 13 5 4 0 REFRESCO LIGTH 1 0 0 0 0	QUESO MOZZARELLA	236	0	20	16	0
QUESO PORCIONES 283 1 18 23 0 QUESO QUARK 167 3 11 11 0 QUESO ROQUEFORT 355 0 23 29 0 QUESO, BLANCO DESNATADO 68 3 10 2 0 QUESO, FRESCO MG. 20 % 79 4 8 3 0 QUESO, MANCHEGO CURADO 420 1 32 32 0 QUESO, MANCHEGO FRESCO 333 0 26 25 0 QUESO, MANCHEGO SEMICURADO 390 0 29 29 0 QUICHE LORRAINE BACÓN-QUESO 391 21 15 28 0 RÁBANO 15 3 1 0 0 RABO VACUNO 171 0 20 10 0 RAVIOLIS TOMATE, SALSA 106 13 5 4 0 REFRESCO LIGTH 1 0 0 0 0	QUESO PARMESANO	408	0	35	30	0
QUESO QUARK 167 3 11 11 0 QUESO ROQUEFORT 355 0 23 29 0 QUESO, BLANCO DESNATADO 68 3 10 2 0 QUESO, FRESCO MG. 20 % 79 4 8 3 0 QUESO, MANCHEGO CURADO 420 1 32 32 0 QUESO, MANCHEGO FRESCO 333 0 26 25 0 QUESO, MANCHEGO SEMICURADO 390 0 29 29 0 QUICHE LORRAINE BACÓN-QUESO 391 21 15 28 0 RÁBANO 15 3 1 0 0 RABO VACUNO 171 0 20 10 0 RAVIOLIS TOMATE, SALSA 106 13 5 4 0 REFRESCO LIGTH 1 0 0 0 0	QUESO PIRINEOS	355	0	22	30	0
QUESO ROQUEFORT 355 0 23 29 0 QUESO, BLANCO DESNATADO 68 3 10 2 0 QUESO, FRESCO MG. 20 % 79 4 8 3 0 QUESO, MANCHEGO CURADO 420 1 32 32 0 QUESO, MANCHEGO FRESCO 333 0 26 25 0 QUESO, MANCHEGO SEMICURADO 390 0 29 29 0 QUICHE LORRAINE BACÓN-QUESO 391 21 15 28 0 RÁBANO 15 3 1 0 0 RABO VACUNO 171 0 20 10 0 RAVIOLIS TOMATE, SALSA 106 13 5 4 0 REFRESCO LIGTH 1 0 0 0 0	QUESO PORCIONES	283	1	18	23	0
QUESO, BLANCO DESNATADO 68 3 10 2 0 QUESO, FRESCO MG. 20 % 79 4 8 3 0 QUESO, MANCHEGO CURADO 420 1 32 32 0 QUESO, MANCHEGO FRESCO 333 0 26 25 0 QUESO, MANCHEGO SEMICURADO 390 0 29 29 0 QUICHE LORRAINE BACÓN-QUESO 391 21 15 28 0 RÁBANO 15 3 1 0 0 RABO VACUNO 171 0 20 10 0 RAVIOLIS TOMATE, SALSA 106 13 5 4 0 REFRESCO LIGTH 1 0 0 0 0	QUESO QUARK	167	3	11	11	0
QUESO, FRESCO MG. 20 % 79 4 8 3 0 QUESO, MANCHEGO CURADO 420 1 32 32 0 QUESO, MANCHEGO FRESCO 333 0 26 25 0 QUESO, MANCHEGO SEMICURADO 390 0 29 29 0 QUICHE LORRAINE BACÓN-QUESO 391 21 15 28 0 RÁBANO 15 3 1 0 0 0 RABO VACUNO 171 0 20 10 0 RAVIOLIS TOMATE, SALSA 106 13 5 4 0 REFRESCO LIGTH 1 0 0 0 0	QUESO ROQUEFORT	355	0	23	29	0
QUESO, MANCHEGO CURADO 420 1 32 32 0 QUESO, MANCHEGO FRESCO 333 0 26 25 0 QUESO, MANCHEGO SEMICURADO 390 0 29 29 0 QUICHE LORRAINE BACÓN-QUESO 391 21 15 28 0 RÁBANO 15 3 1 0 0 RABO VACUNO 171 0 20 10 0 RAVIOLIS TOMATE, SALSA 106 13 5 4 0 REFRESCO LIGTH 1 0 0 0 0	QUESO, BLANCO DESNATADO	68	3	10		0
QUESO, MANCHEGO FRESCO 333 0 26 25 0 QUESO, MANCHEGO SEMICURADO 390 0 29 29 0 QUICHE LORRAINE BACÓN-QUESO 391 21 15 28 0 RÁBANO 15 3 1 0 0 0 RABO VACUNO 171 0 20 10 0 RAVIOLIS TOMATE, SALSA 106 13 5 4 0 REFRESCO LIGTH 1 0 0 0 0	QUESO, FRESCO MG. 20 %	79	4	8	3	0
QUESO, MANCHEGO SEMICURADO 390 0 29 29 0 QUICHE LORRAINE BACÓN-QUESO 391 21 15 28 0 RÁBANO 15 3 1 0 0 0 10 0 RABO VACUNO 171 0 20 10 0 0 RAVIOLIS TOMATE, SALSA 106 13 5 4 0 REFRESCO LIGTH 1 0 0 0 0	QUESO, MANCHEGO CURADO	420		32	32	0
QUICHE LORRAINE BACÓN-QUESO 391 21 15 28 0 RÁBANO 15 3 1 0 RABO VACUNO 171 0 20 10 0 RAVIOLIS TOMATE, SALSA 106 13 5 4 0 REFRESCO LIGTH 1 0 0 0 0	QUESO, MANCHEGO FRESCO	333	0	26	25	0
RÁBANO 15 3 1 0 RABO VACUNO 171 0 20 10 0 RAVIOLIS TOMATE, SALSA 106 13 5 4 0 REFRESCO LIGTH 1 0 0 0 0	QUESO, MANCHEGO SEMICURADO	390	0	29	29	0
RÁBANO 15 3 1 0 RABO VACUNO 171 0 20 10 0 RAVIOLIS TOMATE, SALSA 106 13 5 4 0 REFRESCO LIGTH 1 0 0 0 0	QUICHE LORRAINE BACÓN-QUESO	391	21	15	28	0
RAVIOLIS TOMATE, SALSA 106 13 5 4 0 REFRESCO LIGTH 1 0 0 0 0	RÁBANO	15	3	1	0	
REFRESCO LIGTH 1 0 0 0 0	RABO VACUNO	171	0	20	10	0
REFRESCO LIGTH 1 0 0 0 0	RAVIOLIS TOMATE, SALSA	106	13	5	4	0
REMOLACHA COCIDA 44 10 2 0 2			0		0	
	REMOLACHA COCIDA	44	10	2	0	2

Alimento Características	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb.	Proteínas	Grasas	Fibra
(** Estos Valores corresponden a 1	00 gramos	sde cada al	imento, en %)	
REPOLLO .	29	3	3 ´	0	3
REQUESÓN	102		12	5	0
RIÑÓN CORDERO	90	0	16	3	0
RIÑÓN VACUNO	86	0	16	3	0
RODABALLO	102	1	16	4	0
RON	222	0	0	0	0
SAL	0	0	0	0	0
SALAMI	491	2	19	45	0
SALCHICHAS CERDO	367	10	11	32	0
SALCHICHAS ENLATADAS	243	0	13	20	0
SALCHICHAS FRANCFORT	274	3	10	25	0
SALCHICHÓN	454	2	26	38	0
SALMÓN	182	0	18	12	0
SALMONETE	97	2	14	4	0
SALSA BOLOÑESA	139	2	8	11	0
SALSA KETCHUP	98	24	2	0	0
SALSA QUESO	198	9	8	15	0
SALVADO TRIGO	206	27	14	6	44
SANDIA	37	8	1	0	0
SANGRE VACUNO	81	0	18	1	0
SARDINAS	135	Ö	19	5	Ö
SARDINAS EN ACEITE	217	Ö	24	14	Ö
SARDINAS CON TOMATE, LATA	177	Ö	18	12	Ö
SEPIA	79	0	16	1	0
SÉSAMO	566	10	19	50	ŭ
SESOS CERDO	132	0	11	9	0
SESOS CORDERO	110	Ö	10	8	0
SESOS TERNERA	110	Ö	10	8	Ö
SETAS BOLETUS, EDULIS	16	0	3	0	7
SETAS CANTHARELLUS	11	0	2	0	6
SETAS COLMENILLA	9	0	2	Ö	7
SEVEN-UP	144	36	0	0	0
SIDRA	36	3	0	0	0
SOJA BROTES	9	1	2	0	3
SOPA DE CEBOLLA	54	2	2	4	0
SOPA MINESTRONE	35	_ 5	2	1	0
SPEISEQUARK TIPO QUESO	101	3	_ 10	- 5	0
TAPIOCA	359	95	0	0	0
TARTA MANZANA CASERA	282	43	2	12	0
TE INFUSIÓN	0	0	0	0	0
TOCINO	427	0	14	41	0
TOMATE	14	3		0	2
TOMATE FRITO	69	3	1	6	3
TÓNICA AGUA	42	10	0	0	0
TRUCHA	89	0	16	3	0
TRUFAS	25	0	6	0	· ·
TURRÓN MEDIA	470	57	10	24	7
UVAS	61	16		0	0
UVAS PASAS	243	63	2	0	6
VERMOUTH SECO	118	6	0	0	0
VIEIRAS	70	0	16	0	0
VINAGRE DE VINO	4	1	0	Ö	0
VINO BLANCO	75	3	0	Ö	0
VINO OPORTO	157	12	0	0	0
VINO OFORTO VINO ROSADO	71	2	0	0	0
VINOTINTO	68	0	0	0	0
					9

Alimento Características	(Kcal.)	Hidratos de Carb.	Proteínas	Grasas	Fibra
(** Estos Valores corresponden a	100 gramos	s de cada al	imento, en %)	
WEETABIX CEREALES	340	70	11	3	13
WHISKY	222	0	0	0	0
WHOPPER, HAMBURGUESA BURGER-	KING 630	50	26	36	0
WHOPPER, QUESO BURGER- KING	740	52	32	45	0
YEMA HUEVO LIQUIDA	377	0	16	32	0
YOGUR DESNATADO	52	6	5	1	0
YOGUR FRUTAS	102	19	4	2	0
YOGUR LIQUIDO	78	11	3	2	0
YOGUR CON NATA	60	4	4	4	0
YOGUR NATURAL	75	6	5	4	0
YOGUR SABORES	88	14	4	2	0
YOGUR, FRUTAS SEMIDESNATADO	95	18	5	1	0