

**TABLAS
DE
COMPOSICIÓN**

**Alimentos
y
Nutrición Artificiales**

*Sebastián Fernández Lloret
Esther Burgaleta Mezo*

6ª Edición

2003

INDICE

	página
Prólogo a la 6ª Edición	3
I.- TABLAS DE COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS	9
* Introducción	11
<i>A.- Macronutrientes y Minerales</i>	13
- Lácteos	14
- Huevos	17
- Cárnicos	18
- Pescados	21
- Legumbres	23
- Frutos secos oleaginosos	23
- Aceites y grasas	24
- Cereales y derivados	25
- Bollería	27
- Verduras y hortalizas	28
- Frutas	30
- Dulces	32
- Bebidas	33
- Precocinados	34
- Salsas	35
- Otros	35
<i>B.- Vitaminas y lípidos</i>	37
- Lácteos	38
- Huevos	41
- Cárnicos	42
- Pescados	45
- Legumbres	47
- Frutos secos oleaginosos	47
- Aceites y grasas	48
- Cereales y derivados	49
- Bollería	51
- Verduras y hortalizas	52
- Frutas	54
- Dulces	56
- Bebidas	57
- Precocinados	58
- Salsas	59
- Otros	59

II.- TABLAS DE CONTENIDO POR NUTRIENTE	61
- Contenido calórico	62
- Proteínas	67
- Hidratos de Carbono	72
- Fibra dietética	77
- Lípidos	81
- Ácidos grasos saturados	86
- Ácidos grasos monoinsaturados	89
- Ácidos grasos poliinsaturados	92
- Colesterol	95
- Calcio	99
- Sodio	104
- Potasio	108
- Magnesio	112
- Fósforo	116
- Hierro	120
- Zinc	124
- Iodo	127
- Vitamina A	128
- Vitamina D	131
- Vitamina E	134
- Vitamina C	136
- Vitamina B ₁	140
- Vitamina B ₂	144
- Vitamina B ₆	149
- Vitamina B ₁₂	152
- Niacina	156
- Folatos	160
* ANEXOS a las Tablas de Alimentos	165
- Contenido de Lactosa y Tiramina en los Quesos	167
- Pérdidas por cocción	168
- Alteraciones vitamínicas por agentes físicos	169
III.- TABLAS DE EQUIVALENCIAS PARA DIETAS POR RACIONES	171
- Raciones de Hidratos y Proteínas	172
- Equivalencias para Insuficiencia Renal	178
IV.- TABLAS DE COMPOSICIÓN DE DIETAS ENTERALES	181
- Fórmulas poliméricas normoproteicas (Estandar)	182
- Fórmulas poliméricas normoproteicas con fibra (Estandar con fibra)	186
- Fórmulas poliméricas normoproteicas hipercalóricas (Energéticas)	190
- Fórmulas poliméricas hiperproteicas	192
- Fórmulas poliméricas hiperproteicas energéticas	194
- Fórmulas oligoméricas	196
- Fórmulas elementales	198
- Fórmulas especiales	200
- Fórmulas pediátricas	204
- Complementos energéticos orales	206
- Suplementos proteicos orales	210

TABLAS DE COMPOSICIÓN: Vitaminas y lípidos

* ANEXOS a las Tablas de Dietas Enterales	215
- Ingestas recomendadas:	
- R.D.A (1989)	216
- Ingestas recomendadas población española (1994)	218
- Requerimientos para fórmulas enterales	219
- Otros productos (espesantes, MCT...)	220
- Factores de conversión de electrolitos y vitaminas	220
V.- TABLAS DE COMPOSICIÓN DE NUTRICIÓN PARENTERAL	221
- Nutrición Parenteral Periférica y Total (Laboratorios Braum)	223
- Nutrición Parenteral Total (Laboratorios Fresenius-Cabi)	233
* ANEXOS a las Tablas de Nutrición Parenteral	239
- Requerimientos de nutrientes en N.P.T.	241
VI.- TABLAS DE COMPOSICIÓN: DIETAS COMERCIALES PARA ADULTOS	243

PRÓLOGO a la 6ª Edición

Como en anteriores ediciones seguimos integrando en esta publicación las Tablas de Alimentos y las de Fórmulas Artificiales a fin de proporcionar un material completo de trabajo y consulta a cuantos profesionales se dedican a la asistencia nutricional tanto en la asistencia primaria como especializada.

* La base bibliográfica de las **TABLAS DE ALIMENTOS** sigue siendo las mismas que en anteriores ediciones, es decir, las antiguas Tablas de Wander (Jiménez Cruz, Cervera Ral y Bacardí Gascón), del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de Granada, Laboratorios Alter, Tablas Alemanas, etc.

En una primera parte se registra la composición en macronutrientes y minerales y en la siguiente la composición en vitaminas y tipo de lípidos

Se mantienen las tablas de alimentos por nutriente individual y tablas específicas para confección de dietas por raciones en diabetes e insuficiencia renal.

* En las tablas de composición de **DIETAS ENTERALES** las fórmulas las agrupamos según nuestro criterio al margen de la especificidad terapéutica que en algunos casos pretenden otorgarles los laboratorios a algunos de sus productos. Hemos recogido las nuevas denominaciones que han realizado Novartis y Nutricia y hemos incorporado la amplia gama con la que ha salido al mercado la empresa Nestlé.

No incluimos preparados comerciales (sopas, purés, etc) que no sean de aplicación en lo que genéricamente entendemos con nutrición artificial enteral.

Se incluyen como anexos las recomendaciones de ingesta y requerimientos para las formulaciones enterales así como factores de conversión de electrolitos y vitaminas.

* A las Tablas de composición de fórmulas **PARENTERALES** diseñadas por la Comisión de Nutrición Clínica del Hospital Clínico de Granada disponibles por los laboratorios Braun y Fresenius Cabi se añade un anexo con tablas de requerimientos para la formulación de las dietas parenterales.

* Por último y como novedad en esta nueva edición se incluye al final unas **TABLAS de composición de dietas comerciales para adultos**, dado el interés creciente que estos productos comerciales están teniendo en la alimentación de los ancianos.

Por el carácter no lucrativo y docente que tiene este trabajo, su nueva edición se mantiene en la página Web del Hospital Clínico para facilitar su difusión gratuita a cuantos profesionales estén interesados en esta materia.

Granada, otoño del 2002

INDICE

	página
Prólogo a la 6ª Edición	3
I.- TABLAS DE COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS	9
* Introducción	11
A.- Macronutrientes y Minerales	13
- Lácteos	14
- Huevos	17
- Cárnicos	18
- Pescados	21
- Legumbres	23
- Frutos secos oleaginosos	23
- Aceites y grasas	24
- Cereales y derivados	25
- Bollería	27
- Verduras y hortalizas	28
- Frutas	30
- Dulces	32
- Bebidas	33
- Precocinados	34
- Salsas	35
- Otros	35
B.- Vitaminas y lípidos	37
- Lácteos	38
- Huevos	41
- Cárnicos	42
- Pescados	45
- Legumbres	47
- Frutos secos oleaginosos	47
- Aceites y grasas	48
- Cereales y derivados	49
- Bollería	51
- Verduras y hortalizas	52
- Frutas	54
- Dulces	56
- Bebidas	57
- Precocinados	58
- Salsas	59
- Otros	59

II.- TABLAS DE CONTENIDO POR NUTRIENTE	61
- Contenido calórico	62
- Proteínas	67
- Hidratos de Carbono	72
- Fibra dietética	77
- Lípidos	81
- Ácidos grasos saturados	86
- Ácidos grasos monoinsaturados	89
- Ácidos grasos poliinsaturados	92
- Colesterol	95
- Calcio	99
- Sodio	104
- Potasio	108
- Magnesio	112
- Fósforo	116
- Hierro	120
- Zinc	124
- Iodo	127
- Vitamina A	128
- Vitamina D	131
- Vitamina E	134
- Vitamina C	136
- Vitamina B ₁	140
- Vitamina B ₂	144
- Vitamina B ₆	149
- Vitamina B ₁₂	152
- Niacina	156
- Folatos	160
* ANEXOS a las Tablas de Alimentos	165
- Contenido de Lactosa y Tiramina en los Quesos	167
- Pérdidas por cocción	168
- Alteraciones vitamínicas por agentes físicos	169
III.- TABLAS DE EQUIVALENCIAS PARA DIETAS POR RACIONES	171
- Raciones de Hidratos y Proteínas	172
- Equivalencias para Insuficiencia Renal	178
IV.- TABLAS DE COMPOSICIÓN DE DIETAS ENTERALES	181
- Fórmulas poliméricas normoproteicas (Estándar)	182
- Fórmulas poliméricas normoproteicas con fibra (Estándar con fibra)	186
- Fórmulas poliméricas normoproteicas hipercalóricas (Energéticas)	190
- Fórmulas poliméricas hiperproteicas	192
- Fórmulas poliméricas hiperproteicas energéticas	194
- Fórmulas oligoméricas	196
- Fórmulas elementales	198
- Fórmulas especiales	200
- Fórmulas pediátricas	204
- Complementos energéticos orales	206
- Suplementos proteicos orales	208

* ANEXOS a las Tablas de Dietas Enterales	215
- Ingesta recomendadas:	
- R.D.A (1989)	217
- Ingesta recomendadas población española (1994)	218
- Requerimientos para fórmulas enterales	219
- Otros productos (espesantes, MCT...)	220
- Factores de conversión de electrolitos y vitaminas	220
V.- TABLAS DE COMPOSICIÓN DE FÓRMULAS PARENTERALES	221
- Nutrición Parenteral Periférica y Total (Laboratorios Braum)	223
- Nutrición Parenteral Total (Laboratorios Fresenius-Cabi)	233
* ANEXOS a las Tablas de N.P.T.	239
- Requerimientos de nutrientes en N.P.T.	241
VI.- TABLAS DE COMPOSICIÓN DE DIETAS COMERCIALES PARA ADULTOS	243

TABLAS DE COMPOSICIÓN
DE LOS
ALIMENTOS

INTRODUCCIÓN

Los datos de las Tablas de Alimentos, están tomados en su mayoría, de la revisión bibliográfica publicada por Wander (actualmente Novartis) de los autores, Jiménez, Cervera y Bacardi) que a su vez los han tomado de las Tablas publicadas por Randoín (Francia), Varela (España), McCance y Widdowson (Inglaterra), las americanas de USDA (del Departamento de Agricultura) y otras referencias bibliográficas menos importantes. Por nuestra parte hemos añadido algunos alimentos utilizados en nuestro entorno cuyos datos hemos recabado de Tablas alemanas, de las publicadas por laboratorios Alter y la recopilación del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de Granada.

Los valores de nutrientes están siempre referidos a 100 g. de porción comestible, por lo que habrá que realizar el cálculo oportuno en aquellos alimentos en los que la porción comestible sea inferior a 100%. En la primera columna de las tablas figura una letra que corresponde a la fuente bibliográfica de la que se obtiene los datos del alimento (**W**: Wander; **M**: resto de autores). En la segunda columna se registra el % de porción comestible, para facilitar el cálculo. Cuando no se dispone de datos se marca el casillero correspondiente con (-).

Para facilitar su manejo las Tablas están divididas en dos páginas enfrentadas: a la izquierda se recogen los macronutrientes y minerales, a derecha las vitaminas y el tipo de lípido. En ambas páginas se repiten los valores correspondientes al % de porción comestible y Kcalorías.

La diversidad de las fuentes bibliográficas hace que en algunos casos aparezca un alimento repetido y con valores diferentes. Esto es un fiel reflejo de la relatividad de los datos de cualquier tabla debido a la metodología y diversidad de factores que condicionan la composición de un alimento como la especie, cultivo, climatología, recolección, etc.

En los Anexos reproducimos una tabla de referencia a las pérdidas de nutrientes que sufren los alimentos cuando son sometidos a determinados procesos de elaboración culinaria; ello tiene especial importancia en el control de electrolitos en la insuficiencia renal.

Macronutrientes y minerales

(por 100 g de porción comestible)

LÁCTEOS				Macronutrientes						Minerales						
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	PRO gr	LIP gr	H.C gr	Fib gr	Cole mg	P mg	Mg mg	Ca mg	Fe mg	Zn mg	Na mg	K mg	I mcg
M	ARROZ con leche "Danone"	100	114	2.7	1.7	23.3	0.02	-	103	-	95	-	-	88	133	-
M	BATIDO cacao UHT "Puleva"	100	78	3	2	12.8	-	-	90	15	110	0.2	-	-	-	-
M	BATIDO DE CACAO	100	100	3.8	4.6	10.9	0.1	14	114	22	119	0.4	-	49	192	-
M	BATIDO cacao esteril "Puleva"	100	78	3	2	12.8	-	-	90	15	110	0.2	-	-	-	-
M	BATIDO fresa esteril "Puleva"	100	62	2.8	1	11.2	-	-	90	11	110	0.09	-	-	-	-
M	BATIDO fresa UHT "Puleva"	100	62	2.8	1	11.2	-	-	90	11	110	0.09	-	-	-	-
M	BATIDO LÁCTEO	100	98	3.8	4.6	10.9	0	-	-	12	119	0.4	0.30	-	-	-
M	BATIDO vainilla esteril "Puleva"	100	59	2.9	1	10.3	-	-	90	11	110	0.09	-	-	-	-
M	BATIDO vainilla UHT "Puleva"	100	59	2.9	1	10.3	-	-	90	11	110	0.09	-	-	-	-
M	CREMA vainilla/mousse chocolat	100	124	3.3	2.9	22.5	-	-	104	-	116	-	-	58	160	-
M	CREMA choco/nata "Danone"	100	147	2.9	6.3	20.9	-	-	92	-	102	-	-	51	122	-
M	CREMA choco/nata lig."Danone"	100	83	3.9	3.3	9.9	-	-	99	-	125	-	-	61	140	-
M	CREMA chocol. ligera "Danone"	100	72	3.4	2.4	9.8	-	-	105	-	111	-	-	58	158	-
M	CREMA chocolate "Danone"	100	130	3.3	4.4	20.5	-	-	106	-	110	-	-	60	160	-
M	CREMA coco "Danone"	100	119	3	4.1	18.6	0.01	-	104	-	113	-	-	55	160	-
M	CREMA DE QUESO	100	396	9	40	0.01	0	120	100	10	98	0.1	-	300	170	-
M	CREMA natillas y FLAN	100	116	3.8	4.2	16.8	0	100	44	14	140	0.10	0.40	78	170	-
M	CREMA turrón "Danone"	100	103	3.5	2.6	17.4	-	-	105	-	116	-	-	59	161	-
W	CREMA DE LECHE/NATA	100	298	3	30	4	0	106	77	-	97	0.10	-	18	60	-
W	CUAJADA	100	96	3.6	4	1.4	0	25	44	6	60	0.1	0.5	450	54	-
M	CUAJADA "Danone"	100	92	4.5	5.3	7	-	-	100	-	167	-	-	65	130	-
M	FLAN de huevo ligero "Danone"	100	74	5.6	2.4	7.9	-	-	118	-	99	-	-	91	129	-
M	FLAN de huevo "Danone"	100	126	4.6	2.2	23.4	-	-	120	-	81	-	-	95	130	-
M	FLAN vainilla/caramelo "Danone"	100	102	2.5	1.8	20.1	-	-	121	-	108	-	-	69	159	-
W	FLAN HUEVO/NATILLAS	100	126	4.6	2.2	21.9	-	-	120	-	81	-	-	95	130	-
W	FLAN VAINILLA/NATILLAS	100	102	2.6	1.8	17.4	-	-	121	-	108	-	-	69	159	-
W	FLAN	100	116	3.8	4.2	16.8	0	100	44	14	140	0.1	0.4	78	170	-
W	HELADO / MOUSSE	100	204	4.5	10.1	25.4	0	21	44	13	150	2.20	0.4	64	22	-
W	HELADOS LÁCTEOS	100	167	3.7	6.6	24.8	-	-	100	13	140	0.20	0.40	80	180	-
M	HORCHATA chufa "Che"	100	70	0.6	2.4	12.2	0.9	-	31	10	11	0.46	-	-	-	-
M	KÉFIR	100	66	3.3	3.5	4.8	-	-	90	14	-	0.13	-	46	160	-
M	LECHE de MUJER (10º postpart)	100	67	1.1	4	7.1	-	25	15	3	31	29	0.22	16	53	6
M	LECHE merengada UHT "Puleva"	100	81	3	3.2	10.7	-	-	100	12	110	0.21	-	-	-	-
M	LECHE semi Calcio UHT "Puleva"	100	51	3.9	1.6	5.6	-	-	128	14	160	0.23	-	-	-	-
M	LECHE desna A+D UHT "Puleva"	100	34	3.3	0.3	4.9	-	-	100	12	110	0.10	-	-	-	-
M	LECHE desna Calcio UHT "Pulev"	100	39	3.9	0.3	5.6	-	-	128	14	160	0.23	-	-	-	-
M	LECHE DE VACA CONCENTRAD.	100	150	8.2	8.8	10	0	34	201	28	255	0.2	1.1	180	390	0.18
M	LECHE entera pasteurizada "Pulev"	100	62	3.1	3.6	4.6	-	-	100	12	110	0.10	-	-	-	-
M	LECHE entera UHT (Puleva)	100	62	3.1	3.6	4.5	-	-	100	12	110	0.10	-	-	-	-
M	LECHE de BURRA	100	40	2	1	6.1	-	-	61	-	110	0.01	-	-	-	-
M	LECHE merengada esteril "Pulev"	100	81	3	3.2	10.7	-	-	100	12	110	0.21	-	-	-	-
M	LECHE entera esteril "Puleva"	100	62	3.1	3.6	4.5	-	-	100	12	110	0.10	-	-	-	-

LÁCTEOS				Macronutrientes						Minerales						
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	PRO gr	LIP gr	H.C gr	Fib gr	Cole mg	P mg	Mg mg	Ca mg	Fe mg	Zn mg	Na mg	K mg	I mcg
W	LECHE CONDENSADA	100	350	10	10.4	54	0	34	228	27	273	0.2	1	130	390	-
W	LECHE DE CABRA	100	72	3.9	4.5	4.6	0	14	95	20	146	0.1	0.3	70	150	-
W	LECHE DE VACA FRESCA	100	68	3.5	3.9	4.6	0	14	90	11	125	0.1	0.3	40	150	90
W	LECHE DE VACA EN POLVO	100	500	25	26	37	0	31	680	87	950	0.7	2.3	380	1140	-
W	LECHE DE VACA DESCRENADA	100	36	3.6	0.1	5	0	0	100	14	121	0.1	0.3	52	150	-
W	LECHE DE VACA SEMIDESCRE.	100	49	3.5	1.7	5	0	9	100	13	125	0.1	0.3	47	150	-
W	LECHE VACA POLVO DESCR..	100	373	38	1	53	0	0	950	117	1300	1	4.4	550	1650	0.24
W	LECHE CONDENS. SIN AZÚCAR	100	160	8	9.3	10.9	0	34	195	-	243	0.2	1	130	390	-
W	LECHE DE OVEJA	100	96	5.3	6.5	4.3	0	-	135	15	230	0.05	-	60	190	-
M	MOUSSE chocolate "Danone"	100	177	4.3	8.1	23	-	-	99	-	102	-	-	52	166	-
W	MOUSSE	100	177	4.3	8.2	21.8	-	-	99	-	102	-	-	52	166	-
M	Natillas "Danone"	100	126	3.1	4.4	19.6	-	-	100	-	120	-	-	61	138	-
W	NATILLAS	100	116	3.8	4.2	16.8	0	100	44	14	140	0.1	0.4	78	170	-
M	PETIT SUISSE frutas/cereales	100	161	7.2	7.8	16.5	0.07	-	175	-	96	-	-	40	210	-
M	PETIT SUISSE frutas ligero	100	125	7.1	3.5	17.3	0.10	-	170	-	95	-	-	40	193	-
M	PETIT SUISSE chocolate	100	210	4.7	10.8	25.1	-	-	170	-	90	-	-	45	200	-
M	PETIT SUISSE natural azucarad	100	164	7.6	8.4	15.4	-	-	168	-	110	-	-	38	190	-
M	PETIT SUISSE nat. azuc. ligero	100	123	7.8	3.8	15.3	-	-	171	-	110	-	-	39	191	-
M	PETIT SUISSE sabores	100	164	7.5	8.4	15.5	-	-	165	-	110	-	-	40	200	-
M	PETIT SUISSE frutas	100	158	7.1	7.8	15.8	0.07	-	130	-	95	-	-	36	180	-
W	PETITE SUISSE NATURAL	100	173	8.4	13.6	4.1	0	46	140	-	150	-	0.6	40	50	-
W	PETITE SUISSE SABORES	100	164	7.8	8.8	13.5	0	25	140	-	110	-	0.6	40	50	-
M	QUARK "Danone"	100	107	9.2	6.3	3.6	-	-	100	-	140	-	-	38	200	-
M	QUESO DE CABRALES	95	389	21	33	2	0	-	-	20	700	0.7	-	-	-	-
M	QUESO GALLEGO	95	351	23	28	2	0	85	-	25	560	0.50	2	-	-	-
M	QUESO GALLEGO	95	352	23	28	2	0	85	-	25	560	0.5	2	-	-	-
M	QUESO FRESCO	100	353	11.3	31.5	3	-	103	137	7.2	79	0.55	-	375	95	-
M	QUESO fresco desnat. "Danone"	100	70	10	1.6	4.1	-	-	110	-	140	-	-	40	210	-
M	QUESO Gervais variedad.Danone	100	269	7.5	25	3.6	0.10	-	135	-	100	-	-	500	110	-
M	QUESO Gervais natural"Danone"	100	266	6.9	24.9	3.8	-	-	130	-	95	-	-	465	135	-
M	QUESO BRIE	100	329	20.6	27.5	0	0	80	220	27	117	0.8	-	717	160	-
M	QUESO AZUL	100	371	21.1	29.8	0.72	-	88	362	39	526	0.19	3.1	1450	138	-
M	QUESO VILLALÓN	100	491	17.5	46	1.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
M	QUESO MANCHEGO FRESCO	95	333	26	25	TR	0	-	-	28	470	0.9	3	-	-	-
M	QUESO MANCHEGO CURADO	95	420	32	32	1	0	-	-	50	1200	0.6	4	-	-	-
M	QUESO CHEDDAR	100	405	26	33.5	0	0	110	470	28	740	0.4	-	700	100	-
M	QUESO fresc. desn. frut. Danone	100	109	8.6	1.4	16.5	0.10	-	90	-	100	-	-	39	180	-
M	QUESO Gervais nat. lig. Danone	100	140	14.2	7.5	4.2	-	-	150	-	110	-	-	480	190	-
W	QUESO DE GRUYERE	100	391	29	30	1.5	0	100	600	-	1010	-	4	610	120	-
W	QUESO DE BURGOS	100	174	15	11	4	0	97	600	17	186	0.3	0.5	1200	200	-
W	QUESO LONCHAS "SVELTESSE"	100	180	21	9.5	2.5	0	30	168	-	110	-	-	38	190	-
W	QUESO FRESCO DESNATADO	100	68	10.5	1.6	3.2	0	0	140	6	150	-	0.5	40	50	-

LÁCTEOS				Macronutrientes						Minerales						
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	PRO gr	LIP gr	H.C gr	Fib gr	Cole mg	P mg	Mg mg	Ca mg	Fe mg	Zn mg	Na mg	K mg	I mcg
W	QUESO EN PORCIONES	100	280	18	22	2.5	0	93	620	30	750	-	0.5	500/1200	100/200	-
W	QUESO DE BOLA	95	349	29	25	2	0	92	520	18	760	0.5	4	1200	200	-
W	QUESO DE ROQUEFORT	95	405	23	35	2	0	87	360	30	700	0.5	-	500/1200	100/200	-
W	QUESO EMMENTAL	100	415	28	33	1.5	0	100	810	-	1080	-	4	610	120	-
W	QUESO BLANCO DESNATADO	100	70	10	1.60	3.10	-	TR	110	-	140	-	-	40	210	-
W	QUESO PARMESANO	100	393	40	25	2	0	100	990	-	1350	-	4	760	150	-
W	QUESO MOZZARELLA	100	375	29	30	0.5	0	96	600	40	840	-	3.50	600	150	-
W	QUESO MANCHEGO SEMICUR.	95	376	29	28.7	0.5	0	95	600	39	835	0.8	3.5	1200	200	-
W	QUESO CAMMEMBERT	83	312	20	24	4	0	92	139	-	154	-	3.0	1410	110	-
W	REQUESÓN	100	96	13.6	4	1.4	0	25	140	6	60	0.1	0.5	450	54	-
W	SPEISEQUARK	100	101	10.5	5	34	0	25	140	6	160	-	0.5	40	50	-
W	SVELTESSE QUESO	100	136	16	5.5	5.5	0	25	140	6	162	-	0.5	1170	150	-
W	SVELTESSE YOGUR	100	50	4.6	0.4	7.1	0	8	140	6	140	-	0.5	63	214	-
M	YOGUR Bio frutas/fibra "Danone"	100	100	3.6	2.8	15.9	0.80	-	91	-	136	-	-	69	134	-
M	YOGUR vainill no graso "Yoplait"	100	77	4.8	0	15.4	0	2.2	132	17	176	0	0.87	61	220	-
M	YOGUR frut.flavour ligh "Danon	100	45	4.1	0	7.6	-	-	88	-	88	0	-	47	158	-
M	YOGUR nat.enriq.azúc "Danone"	100	96	3	3.2	14.5	-	-	92	-	119	-	-	50	120	-
M	YOGUR desnatado	100	37	4.5	0.3	4.4	0	1	116	11	148	0.10	-	45	211	-
M	YOGUR Bio zumo+vit.A "Danone	100	101	3.8	3.5	14.3	-	-	93	-	148	-	-	71	135	-
M	YOGUR Bio frutas "Danone"	100	100	3.6	2.8	15.9	0.20	-	91	-	136	-	-	70	136	-
M	YOGUR Bio natural "Danone"	100	65	3.5	3.3	5.5	-	-	90	-	134	-	-	74	139	-
M	YOGUR chocolate "Danone"	100	113	3.4	2	21.6	-	-	67	-	107	-	-	60	137	-
M	YOGUR savia/prot.soja/frutas	100	78	4.7	0.05	15.6	0.10	-	90	-	134	-	-	60	150	-
M	YOGUR desnatado con frutas	100	91	4.3	0.3	18.9	0	0	140	-	150	-	0.60	65	220	-
M	YOGUR enriquec. sabor "Danone"	100	99	3	3.2	15.3	-	-	90	0	116	-	-	51	131	-
M	YOGUR frutas "Danone"	100	100	3	2.2	22	0.08	-	90	-	115	-	-	74	133	-
M	YOGUR líquido	100	68	2.5	0.8	13.3	0	5.4	124	-	106	0.09	0.45	40	162	-
M	YOGUR líquido Dan'up frutas	100	81	1.8	1.8	14.4	0.02	-	90	-	99	-	-	46	132	-
M	YOGUR líquido Dan'up natu/azúc	100	75	2.7	1.9	12.5	-	-	91	-	103	-	-	43	130	-
M	YOGUR natural azúcar "Danone"	100	98	3.3	2.6	16.2	-	-	90	-	130	-	-	50	130	-
M	YOGUR natural desnat. "Danone"	100	45	4.4	0.05	7.1	-	-	100	-	166	-	-	67	141	-
M	YOGUR vainilla "Yoplait"	100	101	5.3	1.7	17	0	5.8	147	16	147	0	0.83	70	229	-
M	YOGUR desnat/sabores "Danone"	100	77	4	0.04	16.1	-	-	88	-	149	-	-	74	133	-
M	YOGUR desnat/frutas "Danone"	100	82	4	0.04	17.5	0.08	-	92	-	142	-	-	61	131	-
M	YOGUR frut.flavour origi.Yoplait	100	105	4.7	1.7	18.8	-	5.8	117	-	147	0	-	64	205	-
W	YOGUR DESNATADO	100	42	4.6	0.48	5.39	0	0	140	-	176	-	0.6	65	240	-
W	YOGUR DESNATADO FRUTAS	100	90	4.3	0.38	18.9	0	0	140	-	150	-	0.6	65	220	-
W	YOGUR ENRIQUECIDO	100	60	3.73	3.6	3.66	0	20	140	-	157	-	0.6	55	240	-
W	YOGUR NATURAL	100	62	3.4	3.2	4	-	10	100	-	122	-	-	64	140	-
W	YOGUR DE FRUTA	100	100	3	2.2	15.9	0.08	10	90	-	115	-	-	74	133	-

CÁRNICOS				Macronutrientes						Minerales						
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	PRO gr	LIP gr	H.C gr	Fib gr	Cole mg	P mg	Mg mg	Ca mg	Fe mg	Zn mg	Na mg	K mg	I mcg
W	BACÓN	100	665	8.4	69.3	1	0	100	108	12	13	1.2	1.8	680	160	-
M	BALLENA	100	134	23.2	3.3	2.2	-	-	153	-	12	4.22	-	100	300	400
W	BUEY SEMIGRASO	95	158	21.3	7.4	0	0	65	190	17	12	2.9	3.3	65	300	-
W	BUEY SOLOMILLO	100	111	20.4	3.3	-	0	20	164	20	11	2.5	4.3	60	300	-
W	BUEY GRASO FILETE	95	176	20.2	10.6	0	0	65	160	18	8	2.6	1.4	72	300	-
W	BUTIFARRA Y SALCHICHA	97	326	13	30	1.2	0	100	116	11	12	1.6	-	935	160	-
W	BUTIFARRA COCIDA	100	390	14.1	36	0.3	0	100	120	22	18	2	1.6	72	160	-
W	CABALLO	100	110	21	2	1	0	78	200	23	13	3	1.6	21	157	-
M	CABEZA DE JABALÍ	100	540	20.4	50.6	0.8	0	72	59	10	51	2.2	1.3	160	210	-
M	CABRITO	70	113	19.3	4	TR	0	-	-	-	9	0.9	-	-	-	-
M	CALLOS	100	81	14.6	2.5	0	0	-	-	8	12	1.3	1.5	-	-	-
M	CARNE PICADA	100	265	15.2	20.5	5.3	0	59	-	17	23	2.5	32	600	270	-
M	CERDO PANCETA	88	469	12.5	46.6	0	0	57	-	13	6	0.9	1.5	1470	230	-
M	CERDO MAGRO	100	155	20	8.3	TR	0	69	230	22	8	1.5	2.5	80	370	-
M	CERDO TOCINO	100	673	8.4	71	0	0	57	-	5	-	0.7	0.4	560	80	-
M	CERDO SEMIGRASO	100	273	16.6	23	TR	0	72	-	18	8	1.3	1.8	76	370	-
M	CERDO COSTILLAS	62	280	17.1	23.6	0	0	80	240	22	7	1	-	75	260	-
W	CERDO CHULETAS	72	330	15	30	-	0	72	170	20	8	2.5	1.6	72	300	-
W	CERDO HÍGADO	100	153	21	7	1.5	0	360	350	21	8	13	6.9	87	330	-
W	CERDO LOMO	92	208	16	29.5	-	0	72	170	20	10	2.5	1.8	70	300	-
M	CERDO CORAZÓN	83	109	16.9	3.6	-	-	150	176	20	20	4.3	2.2	80	257	TR
W	CERDO PIES	39	290	16	25	0.5	0	62	190	30	10	2.5	2.6	60	300	-
W	CHICHARRÓN	94	601	22	57	-	0	100	-	-	-	-	-	-	-	-
W	CHORIZO/SOBRASADA	97	468	17.6	44.2	-	0	100	160	20	13	2	1.6	78	160	-
M	CHORIZO/SOBRASADA	97	384	22	32.1	2	0	72	160	11	21	2.4	1.2	1060	210	-
M	CHOTO	81	161	19.5	7.88	-	-	-	-	-	9.5	1.95	-	-	-	-
W	CODORNIZ/PERDIZ	70	114	25	1.4	0.5	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
M	CODORNIZ/PERDIZ	70	106	23	1.6	TR	0	43.7	179	36	46	7.7	-	40	180	-
W	CONEJO/LIEBRE	65	162	22	8	-	0	65	220	20	20	1	1.4	43	360	-
W	CORDERO COSTILLA	50	215	18	17	-	0	78	190	24	10	2.7	1.9	80	300	-
M	CORDERO CHULETA	50	225	18	17	TR	0	78	170	16	9	1.9	2.1	60	230	-
M	CORDERO CORAZÓN	78	169	16.8	10	-	-	-	160	16	4	6.1	2.12	118	248	-
W	CORDERO PIERNA	70	248	17	19	-	0	78	180	24	10	2.7	1.7	80	300	-
W	CORDERO HÍGADO	100	132	21	4	3	0	300	360	-	8	10	3.9	-	-	-
M	FAISÁN	76	116	22.8	2.8	0	0	-	230	20	13	1.2	0.96	37	260	-
W	FOIE-GRAS/PATÉ	100	518	7	50	10	0	300	-	-	-	-	2.3	770	170	-
W	GALLINA	70	369	24	29.5	-	0	75	200	19	10	1.5	1.1	78	160	-
M	GANSO	40	273	29.1	17.5	0	0	75	290	28	12	3.70	-	120	400	-
W	GELATINA	100	337	84.4	0	0	0	0	0	-	11	0	-	32	22	60
M	HAMBURGUESA	100	265	15.2	20.5	5.3	0	59	-	17	23	2.5	32	600	270	-
M	HAMBURGUESA Mc Donald	100	255	12.1	9.3	30	-	36.2	107	22	119	2.25	2.01	490	210	-
M	HAMBURGUESA (carne picada)	100	265	15.2	20.5	5.3	0	59	-	17	23	2.50	3.20	600	270	-

CÁRNICOS				Macronutrientes						Minerales						
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	PRO gr	LIP gr	H.C gr	Fib gr	Cole mg	P mg	Mg mg	Ca mg	Fe mg	Zn mg	Na mg	K mg	I mcg
M	HAMBURGUESA Big Mac (McD)	100	260	11.7	15	19.7	-	47.9	146	17	119	1.86	2.19	441	110	-
M	HAMBURGUESA Queso (McD)	100	267	12.9	11.9	26.9	-	45.7	152	18	171	1.98	1.80	646	192	-
W	JAMÓN YORK	100	289	20.9	22.1	-	0	89	92	16	9	2.7	2.3	930	160	-
M	JAMÓN COCIDO	100	352	21.5	29.2	0.8	0	69	92	18	13	1.8	2.3	970	270	-
W	JAMÓN DEL PAÍS	94	380	17	35	-	0	62	180	16	10	2.5	2.3	1110	160	-
M	JAMÓN SERRANO	94	170	33	4.4	-	-	70	-	-	48	1.4	-	-	-	-
M	LENGUAS	95	186	16.8	13.2	0	0	180	200	23	8	3.1	2.7	420	250	-
W	LOMO EMBUCHADO	97	380	17	35	-	0	62	180	16	10	2.5	2.3	1110	160	-
M	LONGANIZA	100	152	20	8	0	0	120	160	200	20	1.6	-	70	200	-
M	MOLLEJAS	100	131	15.3	7.8	0	0	250	200	21	8	1.7	1.9	77	390	-
M	MORCILLAS	97	430	19.5	37.8	3	0	70	80	20	11	14	-	1060	210	-
M	MORTADELA	100	310	14	21	3	0	72	160	9	13	2.2	2.9	670	210	-
W	MORTADELA	100	265	19	21	-	0	100	160	9	12	2	2.3	980	160	-
W	PATO	89	200	22	14	0.5	0	75	200	15	10	2	2.7	80	280	-
W	PAVO	80	223	31.9	9.6	-	0	93	320	28	8	2-3	1.7	78	360	-
M	PIES DE CERDO	39	290	16	25	0.5	0	6.2	190	30	10	2.5	2.6	60	300	-
W	POLLO HÍGADO	100	129	19.7	3.7	2.9	0	300	240	21	12	7.9	3.4	70	172	-
W	POLLO BRUTO	70	85	14.3	3	-	0	60.9	140	17.5	7	0.7	1.1	56	245	-
M	POLLO FILETES	100	112	21.8	2.8	TR	0	69	-	23	14	1	0.7	80	320	-
M	POLLO CORAZÓN	100	132	17.3	5.8	-	-	170	164	-	22	1.7	3.1	111	262	-
W	POLLO DESHUESADO	100	121	20.5	4.3	-	0	87	200	25	10	1	1.1	81	350	-
M	POLLO ASADO	40	161	26.4	6.2	0	0	90	200	24	12	1.3	-	80	300	-
M	RIÑONES	100	109	16	5	0	0	400	395	15	10	5.7	1.9	220	270	-
M	SALAMI	100	459	18.5	42	1.8	0	80	208	12	17	2.2	-	1800	240	-
M	SALCHICHA FRESCA	100	295	12.9	27	TR	0	72	150	13	13	2.2	1.2	1060	210	-
M	SALCHICHA DE FRANKFURT	100	235	12	19.5	3	0	65	133	9	13	1.8	1.4	780	180	-
W	SALCHICHAS FRANKFURT	100	315	20.4	25	0.6	0	100	160	9	12	2	1.4	980	98	-
M	SALCHICHÓN	97	454	25.8	38.1	2	0	72	116	10	15	2.4	1.7	1060	210	-
W	SALCHICHÓN	100	294	14	26	1	0	100	116	9	11	2	1.7	1100	160	-
M	SANGRE	100	81	18	1	TR	0	-	300	10	8	52	-	-	-	-
M	SESOS	100	113	10.3	8	TR	0	2200	320	13	12	2.8	1.2	140	270	-
W	TERNERA FILETE	92	181	19	11	0.5	0	70	200	20	11	3	3.5	35	350	-
W	TERNERA LENGUA	100	207	16	15	0.4	0	140	121	20	0.9	1.4	2.7	73	224	-
W	TERNERA SOLOMILLO	100	90	18.8	1.7	-	0	70	206	16	11	3	3.1	90	160	-
W	TERNERA CHULETA	82	168	19	10	-	0	70	200	16	11	3	3.4	110	420	-
W	TERNERA RIÑÓN	100	86	16	2.6	-	0	400	150	15	10	4	1.9	180	160	-
W	TERNERA HÍGADO	100	140	19	3.8	5.3	0	300	250	13	8	5	4.8	136	300	-
W	TERNERA SESOS	100	125	10.4	8.6	0.8	0	2000	350	20	11	1.5	1.2	125	300	-
W	TRIPAS	100	100	19	2	0	0	150	121	22	127	1.5	1.5	72	160	-
M	VACUNO MAGRA	100	131	20.7	5.4	TR	0	59	-	18	8	2.1	3.8	60	350	-
M	VACUNO SEMIGRASO	95	256	16.7	21	TR	0	65	-	7	7	1.9	3.3	60	350	-
M	VACUNO CHULETA	78	253	17	20.5	TR	0	65	200	16	8	1.6	3.5	60	350	TR

PESCADOS				Macronutrientes						Minerales						
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	PRO gr	LIP gr	H.C gr	Fib gr	Cole mg	P mg	Mg mg	Ca mg	Fe mg	Zn mg	Na mg	K mg	I mcg
M	ABADEJO	56	76	17.4	0.7	0	0	50	250	23	16	0.3	0.4	80	320	30
W	ALMEJAS/CHIRLAS	15	50	11	0.9	-	0	50	204	51	127	26	1.7	-	43	-
M	ALMEJAS LATA	100	47	10.7	0.5	TR	0	40	-	51	128	24	1.3	-	-	-
M	ANCHOAS EN ACEITE	83	206	21.7	13.2	0.3	0	75	230	42	210	2.8	-	3700	310	-
W	ANCHOAS	77	175	20	10.3	0.6	0	95	182	-	18	0.9	0.5	-	-	-
W	ANGUILAS	77	200	14	15.5	-	0	70	170	19	18	1	3	40	220	10
M	ANGULAS	100	205	16.3	15.5	0	0	50	170	19	30	1	1.8	90	270	10
W	ARENQUE AHUMADO	61	209	23	13	-	0	70	428	50	60	1.8	0.5	-	520	100
W	ARENQUE SECO	59	122	17	6	-	0	50	220	36	20	1	0.5	-	-	-
W	ATÚN	94	225	27	13	-	0	55	-	-	-	1.5	1.1	-	-	8
W	ATÚN EN ACEITE	100	280	25	20	-	0	55	292	-	28	1.4	1.1	-	240	-
M	ATÚN EN ESCABECHE	100	168	15	12	0	0	80	-	20	21	1	1	880	280	6
M	BACALADILLA	64	76	17.4	0.7	0	0	-	-	23	16	0.3	0.4	-	-	30
W	BACALAO SALADO	100	107	26	0.4	-	0	50	157	-	-	-	-	3120	100	60
W	BACALAO SECO	80	322	75	2.5	-	0	-	891	-	50	3.6	-	8100	160	-
W	BACALAO FRESCO	48	74	17	0.7	-	0	50	180	20	64	1	0.4	89	274	3
W	BESUGO	57	118	16	6	-	0	-	210	20	225	3	0.5	-	255	-
M	BONITO	94	138	21	6	0	0	-	-	28	35	1	1.1	-	-	8
M	BONITO	--	147	26.7	4.5	-	0	-	214	21.8	26	0.6	-	75	282	-
M	BOQUERÓN	70	129	17.6	6.3	0.6	0	-	-	29	30	1	0.5	-	-	-
M	BRECA/FANECA	55	74	15.4	1	1	0	48	-	25	30	0.8	0.5	-	-	-
W	CABALLA	60	153	15	10	0.8	0	57	-	31	17	1	0.5	-	-	0.01
W	CALAMAR/SIMILAR	70	82	17	1.3	0.5	0	-	-	-	78	1.7	-	-	-	-
M	CALAMARES LATA	100	88	17	2	0.5	0	222	-	-	78	1.7	-	430	90	-
W	CANGREJO/NÉCORA	44	85	16	1.6	0.6	0	-	160	-	30	0.8	3.8	-	-	-
M	CARPA	60	498	18	5.2	0	0	65	315	30	47	1.2	-	47	320	-
W	CAVIAR	100	233	29	13	-	0	-	176	22	137	-	-	814	422	-
M	CENTOLLO	44	127	20.1	5.2	0	0	100	-	48	29	1.3	5.5	370	270	40
W	CHANQUETE	100	79	11.4	3	1.8	0	-	-	56	80	1	0.6	117	250/400	-
W	CIGALA	38	67	15	0.8	-	0	150	200	30	30	0.5	3.6	-	250/390	20/40
W	CONGRIO	65	112	20	3	-	0	-	202	30	30	0.7	-	-	-	-
M	DORADA	55	77	17	1	0	0	-	-	25	30	0.9	0.5	-	-	-
W	GALLO	69	73	16	1	-	0	50	260	29	120	0.9	0.4	150	250	-
W	GAMBAS	47	96	21	1.3	-	0	150	300	42	120	2	3.6	366	260	90
M	HUEVA FRESCA	100	113	24.3	1.8	0	0	500	-	-	17	1.6	-	-	-	-
M	JUREL	71	127	15.7	6.8	0.8	0	-	-	31	17	1	0.5	-	-	10
W	LANGOSTA	38	67	15	0.80	-	0	150	200	30	30	0.5	2.3	-	250/390	90
W	LANGOSTINO	47	96	21	1.3	-	0	150	300	42	120	2	3.6	366	366	90
W	LENGUADO	52	73	16	1	-	0	50	260	29	120	0.9	0.4	150	250	-
W	LUBINA	66	118	16	6	-	0	-	210	20	14	0.9	0.4	80	255	-
W	MEJILLÓN	34	74	12	1.9	2.2	0	50	250	23	100	24	1.8	290	315	35
M	MEJILLÓN LATA	100	82	12	2.9	2	0	100	-	23	80	4.5	1.8	290	320	35

CEREALES				Macronutrientes							Minerales					
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	PRO gr	LIP gr	H.C gr	Fib gr	Cole mg	P mg	Mg mg	Ca mg	Fe mg	Zn mg	Na mg	K mg	I mcg
M	ALMIDÓN DE TRIGO	100	348	0.4	0.14	86.1	-	-	-	-	0	0	-	2	16	-
M	ALMIDÓN DE MAÍZ	100	346	0.4	0.08	85.9	-	-	30	2	-	0.5	-	3	7	2
M	ANILLOS avena integ."Cheerios"	100	391	15.1	6.39	69.1	-	0	471	137	170	15.9	2.77	1083	356	-
M	ANILLOS nuez/miel "CheErios"	100	371	11	2.4	80	4.4	0	360	110	30	13.2	2.80	775	335	-
M	ARROZ inflado chocolateado	100	358	5.3	1	87.4	0.8	0	142	50	34	6.7	18.7	880	186	-
M	ARROZ INFLADO	100	369	6.1	0.9	89.7	0.9	0	130	30	10	6.7	-	1260	150	-
M	ARROZ inflado chocol. (Pascual)	100	380	6	1.1	86.6	-	-	118	-	220	10	-	-	-	-
M	ARROZ tostado inflado (Kellog"	100	369	6.1	0.9	89.7	0.5	0	130	50	20	6.7	1.10	260	150	-
M	ARROZ tostado inflado"Pascual"	100	374	7.1	1.1	84	-	-	118	-	220	10	-	-	-	-
W	ARROZ INTEGRAL	100	350	8	1.1	77	1.2	0	300	106	50	-	0.2	-	275	-
W	ARROZ BLANCO	100	354	7.6	1.7	77	0.3	0	180	28	10	0.8	0.2	4	120	2
W	AVENA	100	367	14	5	66.5	8	0	400	150	55	-	-	2	-	-
W	BISCOTTE	100	411	10	4.3	75	-	0	-	28	26	-	2	-	-	-
M	CENTENO	100	299	8.8	1.7	60.7	13.1	-	336	120	64	4.6	1.30	40	510	7
W	CEREAL DESAYUNO CON MIEL	100	386	4.4	0.2	91.3	1.4	0	24	16	12	1	18.7	0.2	88	-
M	CEREAL integral "All Bran"	100	252	15.1	3.4	43	24.5	0	620	370	69	12	8.40	1480	900	-
M	CEREAL INTEGRAL	100	261	14	3.4	46.6	27	0	700	210	69	12	-	900	1000	-
W	CEREAL DESAYUNO SIN ÁZUC	100	386	7.9	0.4	85.3	1.4	0	24	16	12	1	18.7	0.2	88	-
W	CHOCOKRISPIS	100	358	5.3	1	87.4	0.8	-	142	50	34.5	6.7	18.7	880	186	-
M	COPOS maíz tostado "Pascual"	100	376	7.6	1.5	83	-	-	118	-	220	10	-	-	-	-
M	COPOS trigo int./salvado"Kellog"	100	319	10.2	1.9	69.7	11.3	0	370	-	50	40	-	910	540	-
M	COPOS DE MAÍZ CON AZÚCAR	100	377	5.3	0.5	93.7	0.9	0	50	10	11	6.7	-	800	63	-
M	COPOS arroz/trigo "Kellog"	100	380	15.3	1	82.5	2	0	240	52	70	13.3	1.90	1150	230	-
M	COPOS arroz/miel "Pascual"	100	377	5	1	87	-	-	118	-	220	10	-	-	-	-
M	COPOS maíz/miel/cacah."Kellog"	100	398	7.4	4	88.6	0.8	-	43	-	18	6.7	-	770	150	-
M	COPOS DE MAÍZ	100	360	7.9	0.7	85.9	4.3	0	50	14	15	6.7	-	1110	100	0.01
W	CORNFLAKES	100	350	7.9	0.3	84.4	1.4	-	44.3	14	14.8	6.7	18.7	1110	102	-
W	CRISPIS	100	351	6.2	0.4	86.1	0.9	-	133	50	20.3	6.7	18.7	1270	154	-
M	ESPAGUETIS	100	342	12	1.8	74.1	2.9	-	190	56	25	2.1	1.50	3	250	TR
W	FROSTIS	100	355	5.3	0.2	88.6	1	-	31	50	11.1	6.7	18.7	740	63.4	-
M	GERMEN DE TRIGO	100	301	26.6	9.2	23.5	24.7	-	1	250	69	8.1	12	5	837	-
M	GERMEN DE TRIGO	100	301	26.6	9.2	23.6	14	-	1	250	69	8.1	12	5	837	-
W	HARINA DE MAÍZ	100	349	9.5	3.5	70	-	0	190	84	16	2.7	2.5	0.7	300	80
W	HARINA INTEGRAL	100	340	10.5	1.5	71	10	0	300	140	40	4	5.5	10	450	3
M	HARINA DE ARROZ	100	366	6.4	0.8	80.1	2	-	130	23	24	1.9	-	5	240	-
M	HARINA DE AVENA	100	401	13.8	7.1	67.8	-	-	405	131	54	4.2	-	6	268	4
W	HARINA DE TRIGO	100	353	9.5	1.2	75	4	0	120	20	16	1.2	1.7	3	135	1
M	HARINA DE SOJA	100	447	36.8	23.5	23.5	11.2	0	600	240	210	6.9	3.90	9	1660	-
M	HARINA DE CENTENO	100	335	8.2	2	75.9	11.7	-	360	92	32	2.7	3	1	410	-
M	HARINA DE CEBADA	100	359	9.1	1.5	76.2	-	-	200	18	9	0.5	-	2.30	130	-
M	LASAÑA pasta	100	346	11.9	2	74.8	3.1	-	200	48	23	1.8	1.50	10	230	TR
M	MACARRONES	100	348	12	1.8	75.8	3.1	-	180	53	25	1.6	1.50	11	230	TR

BOLLERÍA				Macronutrientes						Minerales						
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	PRO gr	LIP gr	H.C gr	Fib gr	Col mg	P mg	Mg mg	Ca mg	Fe mg	Zn mg	Na mg	K mg	I mcg
M	BIZCOCHO DE CHOCOLATE	100	456	7.4	26.4	50.4	-	121	210	46	75	1.9	1.20	430	190	34
M	BIZCOCHO	100	331	4.7	2.5	77.2	-	5	340	10	73	0.8	0.40	510	89	12
W	BIZCOCHO	100	456	5.6	15.2	79.1	3	130	87	16	82	4	2	110	170	-
W	BOLLO/ENSAIMADA	100	469	6.4	22	65.5	2.5	0	84	10	82	1.5	2	266	222	-
M	BUÑUELOS	100	408	6.3	20.1	51.6	-	-	276	-	69	0.6	-	-	-	-
W	CAKE	100	456	5.6	15.2	79.1	3	130	87	16	82	4	2	110	170	-
W	CROISSANT DE CHOCOLATE	100	469	6.4	22	65.5	2.5	130	84	-	82	1.5	2	266	222	-
W	DONUTS/CROISSANT	100	456	5.6	15.2	79.1	2.5	130	87	-	82	4	2	500	90	-
W	GALLETA MANTEQUILLA (dan)	100	397	6.7	8.2	74.3	2.2	23	97	16	23	0.90	-	250	110	-
W	GALLETA CON CHOCOLATE	100	524	5.7	27.6	67.4	3.1	-	130	42	110	1.7	0.8	160	230	-
W	GALLETA MARÍA	100	436	7	14.5	74	3	0	87	32	115	2	0.6	626	117	-
W	GALLETA SALADA	100	464	10.8	13.1	75.8	3	130	87	-	82	1.6	0.6	266	222	-
W	GANCHITOS	100	504	9.9	26.2	56.9	-	-	-	50	45.4	-	-	970	263	-
W	MAGDALENAS	100	469	6.4	22	65.5	2.5	130	84	-	82	1.5	2	500	90	-
W	MELINDROS/ROSCOS	100	440	10.8	12.5	75.8	2.5	130	87	-	82	1.6	2	300	90	-
W	PASTA LIONESA (Choux) cocida	100	330	8.5	20.1	30.7	1.3	-	130	14	78	1.80	0.80	390	110	-
W	PASTA HOJALDRE cocida	100	565	5.8	40.5	47.4	2	-	68	15	90	1.50	0.40	470	88	-
W	PASTAS DE TÉ	100	456	5.6	15.2	79.1	2.5	130	87	19	82	4	2	266	222	-
W	PASTEL DE QUESO	100	414	19.8	19.2	40.4	2.5	250	-	35.1	404	-	2.9	551	234	-
W	PASTEL MANZANA HOJALDRE	100	456	5.6	15.2	79.1	2.5	130	87	35	82	4	2	626	117	-
W	PASTEL DE MANZANA	100	311	3.6	15.1	40.1	2.5	130	87	35	82	4	2	626	117	-
W	REPOSTERÍA	100	387	5.2	20.2	49.2	1.2	225	84	16	48	1.2	0.4	266	215	-

VERDURAS Y HORTALIZAS				Macronu- trientes						Minerales						
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	PRO gr	LIP gr	H.C gr	Fib gr	Cole mg	P mg	Mg mg	Ca mg	Fe mg	Zn mg	Na mg	K mg	I mcg
W	ACELGAS	67	33	2	0.6	5	-	0	40	71	150	3.5	0.02	86	320	35
W	AJOS	77	139	6.7	0.1	28	1	0	-	-	-	-	1	-	-	94
W	ALCACHOFAS	36	64	3.4	0.3	12	1.5	0	94	-	40	-	0.1	15	330	1
W	APIO	73	20	1.3	0.2	3.7	2	0	40	25	60	0.5	0.1	100	290	-
W	BERENJENA	85	29	1.3	0.2	5.5	2	0	15	12	10	0.5	0.28	5	220	1.8
W	BERRO	67	21	1.7	0.3	3	3	0	50	25	211	2.5	0.15	75	300	-
W	BONIATO/BATATA	79	152	2.2	0.9	32	3	0	60	-	37	0.9	0.3	13	390	-
M	BRÓCOLI	-	29	3.2	0.2	4.9	-	0	68	67	138	1.4	-	17	290	-
W	CALABACÍN	74	31	1.3	0.2	6	1.3	0	30	10	21	0.8	0.2	3	400	-
W	CALABAZA	70	24	1.3	0.2	5.4	2	-	29	13	49	0.4	0.2	20	233	-
W	CARDO	80	21	1.4	0.2	3.5	1	-	-	-	114	1.5	-	-	-	-
W	CEBOLLA	90	47	1.4	0.2	10	1	0	44	16	32	0.5	0.1	7	180	20
W	CEBOLLA TIERNA	85	39	0.9	0.2	8.4	5	0	30	32	80	-	0.1	15	132	-
W	CHAMPIÑÓN/SETAS	76	28	2.4	0.3	4	3	0	115	16	10	1	0.1	7	500	-
W	COL DE BRUSELAS	82	54	4	0.7	8	3	-	60	30	30	1.3	-	10	375	-
W	COL CRUDA	68	28	1.4	0.2	4.3	2	0	72	34	43	0.5	1.5	18	402	2
W	COLIFLOR	63	30	2.4	0.2	4.9	2	0	72	18	22	1.1	0.3	24	300	-
W	ENDIBIAS	81	22	1.5	0.1	4	2	0	40	13	80	2	0.3	10	400	-
W	ESCAROLA	64	37	1.5	0.3	4	2	0	40	13	79	-	0.3	10	387	-
W	ESPÁRRAGOS	61	26	2.2	0.2	3.9	1	0	70	11	21	0.9	0.32	3	200	1.7
W	ESPÁRRAGOS EN LATA	100	24	1.9	0.3	3.4	1	0	43	-	19	-	0.32	236	160	-
W	ESPINACAS CONGELADAS	100	25	2.3	0.3	3.2	-	0	55	-	81	3	0.5	120	-	-
W	ESPINACAS	82	32	3.1	0.6	3.6	6	0	33	-	60	2	0.5	120	490	-
W	GRELOS	81	11	2.7	-	0.1	-	-	-	10	98	3.1	0.4	-	-	2
W	GUISANTES FRESCOS	44	92	6	0.4	16	5	0	122	42	26	1.9	0.7	4	315	-
W	GUISANTES CONGELADOS	100	71	5	0.3	12	5	0	94	-	17	1.5	0.7	115	135	-
W	HABAS FRESCAS	60	64	5.4	0.3	10	4	0	-	-	26	2.3	0.7	20	230	-
W	JUDÍAS TIERNAS	92	39	2.4	0.2	7	3	0	44	25	65	0.9	0.08	2	260	32
W	LECHUGA	66	18	1.2	0.2	2.9	1.5	0	30	13	62	0.65	0.5	15	300	5
M	LOMBARDA	-	35	2.6	0.15	5.2	-	0	23	19	42	5	-	28	210	-
W	MAÍZ COCIDO	100	50	1.1	0.2	10.7	1	0	14	7	1	0.2	2	110	16	1
W	MENESTRA	100	29	0.8	0.51	5.10	-	0	-	7.9	23.1	-	-	200	200	-
W	NABOS	73	29	0.8	0.2	6	2	0	34	-	40	0.5	0.08	-	-	-
W	PATATA FRITA CHIPS	100	544	6.7	37	50	2	0	152	25	30	1.9	0.3	0.8	410	-
M	PATATA FRITA	100	230	3.3	10.6	30.1	-	-	82	43.3	16	1.2	-	11.7	1020	-
W	PATATA COCIDA	100	86	2	0.1	19	2	0	56	25	11	0.7	0.3	-	-	-
W	PEPINILLOS EN VINAGRE	100	12	0.7	0.10	2	0.5	0	20	9	10	0.39	0.16	12	14	1.30
W	PEPINO	77	12	0.7	0.1	2	0.5	0	20	9	10	0.39	0.16	12	140	1.3
W	PEREJIL	100	55	3.7	1	8	1.8	0	84	30	200	2-20	-	30	800	-
W	PIMIENTOS	81	22	1.2	0.2	3.8	1	0	25	12	11	0.4	0.2	0.5	186	-
W	PIMIENTOS DEL PIQUILLO	100	22	1.20	0.20	3.8	1	0	25	12	11	0.40	0.20	0.50	186	-

FRUTAS				Macronutrientes					Minerales							
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	PRO gr	LIP gr	H.C gr	Fib gr	Col mg	P mg	Mg mg	Ca mg	Fe mg	Zn mg	Na mg	K mg	I mcg
W	ACEITUNAS	82	149	0.7	12.7	8	-	0	15	2	100	2	-	2100	91	1
M	ACEROLA	81	17	0.2	0.23	3.6	-	0	17.1	12	11.7	0.24	-	2.7	83	-
W	AGUACATE	38	167	2.1	16.4	4.7	2	0	46	45	10	0.7	0	4	680	-
W	ALBARICOQUE	91	44	0.8	0.1	10	2	0	24	11	15	0.4	0.1	1	300	-
M	ALBARICOQUE SECO	100	188	4.8	0.7	43.4	7.7	-	120	65	92	4.10	0.70	56	1880	-
M	ARÁNDANO	--	53	0.8	0.6	13.1	0.5	-	11.8	9.3	14	0.8	-	1.4	79	-
M	BANANA	67	92	1.15	0.18	21.4	2	0	28	0.53	8.7	0.55	0.22	1	393	2.8
W	CAQUIS	100	64	0.5	0.1	15	1.3	0	22	10	22	0.3	-	-	-	-
W	CEREZAS	86	77	1.2	0.5	17	2	0	21	12	18	0.4	0.1	3	250	2
W	CHIRIMOYA	60	78	1	0.2	18	1	0	20	-	25	0.7	-	-	-	-
W	CIRUELA	93	44	0.8	0.1	10	1	0	19	9	15	0.4	0.03	3	250	1.7
W	CIRUELA SECA	85	290	2.3	0.4	70	16	0	95	40	45	2.9	0.3	10	950	10
W	COCO	100	646	6	62	16	14	0	150	62	40	3.6	1.8	20	370	0
W	DÁTIL SECO	87	306	2.2	0.6	73	9	0	50	63	71	2.1	0.3	1	650	-
W	DÁTIL	87	279	2.2	0.4	71	8.7	0	-	59	68	2	0.3	5	750	-
W	FRAMBUESA	91	40	1	0.6	8	6	0	30	20	40	0.7	0.1	2	178	-
W	FRESAS	92	36	0.7	0.6	7	2	0	26	13	30	0.7	0.09	2	150	8
M	FRESÓN	--	25	1.8	0.1	5.3	0.5	-	29.7	10.6	3.6	0.43	-	0.8	212	-
W	GRANADA	97	65	0.73	0.33	14.8	-	0	105	-	11	0.6	-	-	-	-
M	GROSELLA	--	42	1.3	0.2	9.5	0.6	-	35	10.2	28.3	0.7	-	2	230	-
M	GUAYABA	89	35	0.9	0.5	6.7	5.2	0	31	13	17	0.75	0.9	4	290	-
M	GUINDA	--	55	0.6	0	13.3	0.4	-	21.3	7.4	14.1	0.26	-	3.2	312	-
M	HIGO CHUMBO	55	36	1	0.4	7.1	-	-	27	-	28	0.3	-	-	90	-
W	HIGO	90	80	1	0.1	18	3	0	30	21	38	1.5	0.2	5	285	-
W	HIGO SECO	100	275	4.2	1	62	19	0	116	72	170	3	0.8	17	983	-
M	JÍNJOL o AZUFAIFA	94	105	1.4	0.3	24.1	-	-	-	-	33	0.8	-	3	278	-
M	KIWI	87	51	1	0.63	9.1	3.9	-	31	23.8	38	0.8	-	4.1	295	-
M	LIMA	77	32	0.5	2.4	1.9	-	-	11	-	13	0.2	-	2	82	-
W	LIMÓN	64	39	0.3	0.2	9	-	0	10	8	12	0.1	-	3	135	3
M	MACEDONIA	100	102	0.3	0.1	25	1.1	0	10	8	8	1	-	2	120	-
W	MANDARINA	71	40	0.8	0.1	9	2	0	2-17	11	41	0.5	0.08	2	155	0.8
M	MANGO	66	64	0.5	0.1	15.3	1.5	0	13	18	10	1.8	-	7	190	0.002
W	MANZANA	84	52	0.3	0.35	12	2	0	11	5	6	0.4	0.1	2	120	2
W	MELOCOTÓN	86	52	0.5	0.1	12	1	0	22	10	8	0.4	0.02	3	230	2
W	MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	100	84	0.4	0	22	1	0	-	6	11	0.4	0.1	1	100	-
M	MELOCOTÓN SECO	100	104	1.3	0.3	25.7	2.9	-	47	21	14	2.70	0.30	2	430	-
W	MELÓN	60	31	0.8	0.2	6.5	1	0	18	15	18	0.4	0.09	19	260	2
W	MEMBRILLO DULCE	100	215	0.02	0	57	0	0	-	3	7	0.2	0	-	-	-
W	MEMBRILLO	61	33	0.5	0.2	7.3	-	0	19	6	14	0.5	0	3	203	-
W	MORAS	100	37	0.9	1	6	9	-	34	26	17	1	0.1	2	257	20
W	NARANJA	73	44	1	0.2	9	2	0	28	11	28	0.4	0.17	3	187	-
W	NECTARINA	85	64	0.6	-	17.1	2	-	24	13	4	0.5	0.2	6	294	-

PRECOCINADOS				Macronutrientes					Minerales							
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	PRO gr	LIP gr	H.C gr	Fib gr	Cole mg	P mg	Mg mg	Ca mg	Fe mg	Zn mg	Na mg	K mg	I mcg
W	BUÑUELOS	100	123	8.1	7.3	6.3	0.14	130	-	14	84	0.5	0.51	480	175	-
W	CANALONES	100	127	11.9	6.9	4.4	-	130	-	12.3	13	-	-	480	175	-
W	CANAPÉS	100	234	9.4	11.5	24.8	-	20	0	19	240	1.1	1.2	340	180	-
W	CHURROS	100	348	4.6	20	40	1.2	-	-	14	7	0.6	0.4	1000	400	-
M	CREMA de pollo (Campbell)	100	97	1.7	6.1	7.9	0.1	11	60	7	17	0	0.27	714	109	-
M	CREMA judías/bacon (Campbell)	100	123	5.2	3.5	18.4	3.4	1	52	18	58	1.58	0.41	739	159	-
M	CREMA pollo/champi. (Campbell)	100	106	2.6	7	7	0.1	49	124	16	17	0.32	1.33	809	167	-
M	CREMA de patatas (Campbell)	100	70	0.8	2.6	10.5	0.2	2	19	1	0	0	0.26	767	55	-
M	CREMA champiñón (Campbell)	100	88	1.7	6.1	7	0.2	8	63	8	0.3	0	0.26	721	109	-
M	CREMA espárragos (Campbell)	100	70	1.7	3.5	8.8	0.25	5.5	39	5	17	0.32	0.37	721	108	-
M	CREMA camarón (Campbell)	100	79	1.7	5.2	7	0.1	10.5	35	6	0	0	0.31	714	61	-
M	CREMA apio (Campbell)	100	88	1.7	6.1	7	0.3	9.5	38	6	17	0	0.07	721	87	-
W	CROQUETAS	100	123	8.1	7.3	6.3	0.14	130	-	14	84	0.5	0.51	480	175	-
W	CUBITO DE CALDO	100	259	15.8	21.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
W	EMPANADILLA DE ATÚN	100	243	7.3	12.4	25.6	1.10	-	88	14.7	61	1.50	0.30	553	191	-
M	FILETE PESCADO "McDonald"	100	309	9.7	18.3	26.6	0.8	35.2	161	19	116	1.29	0.63	725	105	-
W	JAMÓN Y QUESO EMPANADO	100	214	7.9	9.6	24.1	0.80	-	129	24	162	0.70	0.60	747	148	-
W	LASAÑA	100	147	6.8	7.8	12.3	0.10	-	112	12.2	82	0.50	0.50	465	163	-
M	MINISTRONE "Campbell"	100	70	2.6	1.7	11.4	-	-	-	-	17	0.63	-	792	-	-
W	PESCADO EMPANADO	100	178	12.6	7.5	16.1	-	58	-	0.4	44.3	0.7	0.4	468	343	-
W	PIZZA	100	234	9.4	11.5	24.8	-	20	-	19	240	1.1	1.2	340	180	-
W	POLLO EMPANADO	100	283	13.1	18.7	15.6	0.3	-	164	19.7	42	0.90	0.60	656	237	-
M	PURÉ ternera/jardinera "Sandoz"	100	101	5	3.9	11.3	2	-	66	25	66	1.17	1.25	86	250	-
M	PURÉ merluz/beckham. "Sandoz"	100	97	5	4.3	9.5	1.3	-	66	25	66	1.17	1.25	86	250	-
M	PURÉ pavo/arroz/zana "Sandoz"	100	94	5	3.4	10.8	1.6	-	66	25	66	1.17	1.25	86	250	-
M	PURÉ pollo/verduras "Sandoz"	100	101	5.6	4.1	10.4	1.1	-	66	25	66	1.17	1.25	86	250	-
M	PURÉ pollo/pasta/cham "Sandoz"	100	98	5.6	4	9.9	0.6	-	66	25	66	1.17	1.25	86	250	-
W	ROLLITOS DE PRIMAVERA	100	258	8.7	15.6	20.8	-	0	-	18.8	140	-	1.1	575	242	-
M	SALSA agridulce "McDonald"	100	170	0.6	0.6	43.1	0.05	0	9	7	34	0.53	0.04	593	32	-
M	SALSA barbacoa "McDonald"	100	156	0.9	1.5	37.8	5.9	0	20	18	40	0.97	0.20	1062	174	-
M	SALSA mostaza caliente "McD"	100	233	1.6	12	27.3	0.84	16.6	24	18	50	0.73	0.31	833	85	-
M	SOPA pavo/fideos "Campbell"	100	62	2.6	1.7	7.9	0.3	2	20	2	0	0.32	0.24	774	30	-
M	SOPA ternera/vegetal "Campbell"	100	61	3.5	1.7	8.8	0.25	2	17	2	0	0.63	0.63	686	55	-
M	SOPA vegetariana "Campbell"	100	70	1.7	1.7	11.4	0.2	0	14	3	0	0.63	0.19	697	86	-
M	SOPA de tomate "Campbell"	100	79	0.8	1.7	14.9	-	1.7	25	4	0	0.32	0.11	598	126	-
M	SOPA de buey "Campbell"	100	70	4.4	1.7	8.8	-	-	-	-	0	0.63	-	732	-	-
M	SOPA pavo/vegetal "Campbell"	100	62	1.7	2.6	7	0.6	4	32	4	0	0.32	0.40	626	134	-
M	SOPA pollo/vegetal "Campbell"	100	62	2.6	2.6	7	0.6	12	45	3	0	0.70	0.40	750	70	-
M	SOPA ostras cocidas "Campbell"	100	63	1.7	4.4	4.40	0	36.2	106	27	0	1.27	30.7	739	181	-
M	SOPA guisantes verd "Campbell"	100	141	7	2.6	22	1.1	0	50	16	0	1.27	0.68	721	76	-
M	SOPA de cebolla "Campbell"	100	88	1.7	4.4	10.5	0.3	13	61	9	17	0	0.25	732	125	-
M	SOPA de vegetales "Campbell"	100	72	2.6	1.7	12.3	1.7	13	77	17	17	0.32	1.04	732	251	-

Vitaminas y lípidos

(por 100 g de porción comestible)

LÁCTEOS				Vitaminas									Lípidos			
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	C mg	B ₁ mg	B ₂ mg	Niac mg	B ₆ mg	A mg	D mg	E mg	Fol mcg	B ₁₂ mcg	Poli gr	Mo gr	Sat gr
M	ARROZ con leche "Danone"	100	114	-	-	0.13	-	-	0.014	0.05	-	0.33	0.30	-	-	-
M	BATIDO cacao UHT "Puleva"	100	78	0.09	0.03	0.19	0.08	0.04	0.022	0.01	0.05	1.69	0.20	-	-	-
M	BATIDO DE CACAO	100	100	1	0.04	0.19	0.20	0.04	0.034	-	-	10	0	0.15	1.38	3.06
M	BATIDO cacao esteril "Puleva"	100	78	0.07	0.03	0.13	0.08	0.03	0.022	0.01	0.05	0.18	0.10	-	-	-
M	BATIDO fresa esteril "Puleva"	100	62	0.07	0.03	0.13	0.08	0.04	0.022	0.01	0.04	0.18	0.10	-	-	-
M	BATIDO fresa UHT "Puleva"	100	62	0.09	0.04	0.19	0.09	0.04	0.022	0.01	0.04	1.72	0.20	-	-	-
M	BATIDO LÁCTEO	100	98	1.8	0.04	0.19	0.80	-	0.039	TR	-	5	0.3	-	-	-
M	BATIDO vainilla esteril "Puleva"	100	59	0.07	0.03	0.13	0.08	0.04	0.022	0.01	0.04	0.18	0.10	-	-	-
M	BATIDO vainilla UHT "Puleva"	100	59	0.09	0.04	0.19	0.09	0.04	0.022	0.01	0.04	1.73	0.20	-	-	-
M	CREMA vainilla/mousse chocolat	100	124	-	-	0.15	-	-	0.023	0.08	-	0.28	0.30	-	-	-
M	CREMA choco/nata "Danone"	100	147	-	-	0.13	-	-	0.052	0.15	-	0.30	0.30	-	-	-
M	CREMA choco/nata lig."Danone"	100	83	-	-	0.17	-	-	0.018	0.05	-	0.35	0.40	-	-	-
M	CREMA chocol. ligera "Danone"	100	72	-	-	0.16	-	-	0.019	0.05	-	0.31	0.40	-	-	-
M	CREMA chocolate "Danone"	100	130	-	-	0.16	-	-	0.036	0.10	-	0.31	0.30	-	-	-
M	CREMA coco "Danone"	100	119	-	-	0.14	-	-	0.034	0.10	-	0.31	0.40	-	-	-
M	CREMA DE QUESO	100	396	0.01	0.03	0.13	0.06	0.04	0.380	0.003	1	11	0.3	1.16	11.7	25.1
M	CREMA natillas y FLAN	100	116	0	0.50	0.21	1	0.03	0.42	TR	-	6	TR	1.36	1.46	1.95
M	CREMA turrón "Danone"	100	103	-	-	0.14	-	-	0.021	0.08	-	0.32	0.40	-	-	-
W	CREMA DE LECHE/NATA	100	298	1	0.03	0.19	0.10	-	-	1	-	4	0.20	0.73	8.5	19
W	CUAJADA	100	96	-	0.02	0.19	3.30	0.03	0.380	0.00020	-	9	0.5	0.20	1.80	4.30
M	CUAJADA "Danone"	100	92	-	-	0.14	-	-	0.043	0.13	-	0.37	0.40	-	-	-
M	FLAN de huevo ligero "Danone"	100	74	-	-	0.12	-	-	0.024	0.40	-	0.30	0.70	-	-	-
M	FLAN de huevo "Danone"	100	126	-	-	0.12	-	-	0.023	0.40	-	0.25	0.70	-	-	-
M	FLAN vainilla/caramelo "Danone"	100	102	-	-	0.17	-	-	0.014	0.05	-	0.30	0.40	-	-	-
W	FLAN HUEVO/NATILLAS	100	126	-	-	0.12	-	-	38.9	0.40	-	0.25	0.70	-	-	-
W	FLAN VAINILLA/NATILLAS	100	102	-	-	0.17	-	-	24.4	0.05	-	0.30	0.40	-	-	-
W	FLAN	100	116	0	0.50	0.21	1	0.03	0.420	TR	-	6	TR	0.45	1.80	2.40
W	HELADO / MOUSSE	100	204	-	0.05	0.14	1	0.03	0.480	-	-	2	TR	0.16	1.60	4.20
W	HELADOS LÁCTEOS	100	167	0	0.04	0.18	0.10	0.02	14	TR	0.40	2	TR	0.16	1.71	4.3
M	HORCHATA chufa "Che"	100	70	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50
M	KÉFIR	100	66	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
M	LECHE de MUJER (10º postpart)	100	67	4.40	0.02	0.04	0.54	0.01	0.066	0.05	0.52	5	0.05	0.37	1.31	1.72
M	LECHE merengada UHT "Puleva"	100	81	0.10	0.04	0.19	0.09	0.04	0.046	0.03	0.09	0.77	0.20	-	-	-
M	LECHE semi Calcio UHT "Puleva"	100	51	0.36	0.05	0.19	0.11	0.06	0.048	0.30	0.05	2.89	0.20	-	-	-
M	LECHE desna A+D UHT "Puleva"	100	34	0.10	0.04	0.19	0.09	0.05	0.048	0.30	0.01	1.20	0.20	-	-	-
M	LECHE desna Calcio UHT "Pulev"	100	39	0.36	0.05	0.19	0.11	0.06	0.048	0.30	0.01	2.20	0.20	-	-	-
M	LECHE DE VACA CONCENTRAD.	100	150	1	0.06	0.41	2	0.05	0.100	TR	0.27	7	0.5	0.24	2.80	5.25
M	LECHE entera pasteurizada "Pulev"	100	62	0.80	0.04	0.19	0.09	0.06	0.048	0.03	0.10	5.70	0.36	-	-	-
M	LECHE entera UHT (Puleva)	100	62	0.10	0.04	0.19	0.09	0.04	0.048	0.03	0.10	0.80	0.20	-	-	-
M	LECHE de BURRA	100	40	2	0.04	0.06	0.07	-	-	-	-	-	0.11	-	-	-
M	LECHE merengada esteril "Pulev"	100	81	0.08	0.03	0.13	0.09	0.04	0.046	0.03	0.09	0.19	0.10	-	-	-
M	LECHE entera esteril "Puleva"	100	62	0.08	0.03	0.15	0.09	0.04	0.048	0.03	0.10	0.20	0.10	-	-	-

LÁCTEOS				Vitaminas									Lípidos			
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	C mg	B ₁ mg	B ₂ mg	Niac mg	B ₆ mg	A mg	D mg	E mg	Fol mcg	B ₁₂ mcg	Poli gr	Mo gr	Sat gr
W	LECHE CONDENSADA	100	350	1	0.05	0.36	0.30	0.05	0.120	-	-	8	0.5	0.13	3.30	6.20
W	LECHE DE CABRA	100	72	1-4	0.04	0.12	0.30	0.03	1.048	0.0002	-	1	TR	-	-	-
W	LECHE DE VACA FRESCA	100	68	0.5-5	0.04	0.15	0.20	0.07	0.030	0.0002	0.10	5	0.3	0.10	0.95	2.10
W	LECHE DE VACA EN POLVO	100	500	4-10	0.30	1.30	0.70	1.30	0.100	-	-	10	0.5	0.30	2.60	5.50
W	LECHE DE VACA DESCRENADA	100	36	0.5	0.04	0.15	0.20	0.07	-	-	-	5	0.3	-	-	-
W	LECHE DE VACA SEMIDESCRE.	100	49	0.5	0.04	0.15	0.20	0.07	-	-	-	5	0.3	0.02	0.50	1
W	LECHE VACA POLVO DESCR..	100	373	6	0.35	1.80	1	1.20	0.010	TR	0.03	10	0.5	0.03	0.24	0.72
W	LECHE CONDENS. SIN AZÚCAR	100	160	1	0.07	0.36	0.30	0.06	0.120	-	-	8	0.5	0.30	3.30	6.20
W	LECHE DE OVEJA	100	96	1-5	0.06	0.2	0.30	0.03	0.006	-	-	-	-	-	-	-
M	MOUSSE chocolate "Danone"	100	177	-	-	0.33	-	-	0.064	0.05	-	0.25	0.30	-	-	-
W	MOUSSE	100	177	-	-	0.33	-	-	105	0.05	-	0.25	0.30	-	-	-
M	Natillas "Danone"	100	126	-	-	0.15	-	-	0.036	0.10	-	0.32	0.30	-	-	-
W	NATILLAS	100	116	0	0.50	0.21	1	0.03	0.420	TR	-	6	TR	0.45	1.80	2.40
M	PETIT SUISSE frutas ligero	100	125	-	-	0.14	-	-	0.028	0.08	-	4	0.40	-	-	-
M	PETIT SUISSE frutas/cereales	100	161	-	-	0.14	-	-	0.064	0.18	-	4	0.30	-	-	-
M	PETIT SUISSE chocolate	100	210	-	-	0.14	-	-	0.081	0.23	-	1	0.30	-	-	-
M	PETIT SUISSE sabores	100	164	-	-	0.14	-	-	0.068	0.20	-	4	0.30	-	-	-
M	PETIT SUISSE natural azucarad	100	164	-	-	0.14	-	-	0.068	0.20	-	4	0.30	-	-	-
M	PETIT SUISSE nat. azuc. ligero	100	123	-	-	0.15	-	-	0.031	0.10	-	4	0.40	-	-	-
M	PETIT SUISSE frutas	100	158	-	-	0.14	-	-	0.064	0.18	-	4	0.30	-	-	-
W	PETITE SUISSE NATURAL	100	173	-	0.50	0.16	1	0.01	0.070	-	-	2	0	0.60	4.95	10.5
W	PETITE SUISSE SABORES	100	164	-	0.50	0.16	1	0.01	0.045	-	-	2	0	0.30	2.70	5.75
M	QUARK "Danone"	100	107	-	-	0.16	-	-	0.052	0.15	-	4	0.40	-	-	-
M	QUESO DE CABRALES	95	389	0	0.03	0.6	6.30	0.08	0.300	0.0002	0.80	50	1.2	0.90	10.5	19.7
M	QUESO GALLEGO	95	351	1	0.03	0.20	4.70	0.08	0.42	0.18	0.08	15	0.80	0.69	15.03	15.03
M	QUESO GALLEGO	95	352	1	0.03	0.2	4.70	0.08	0.420	0.0002	0.08	15	0.8	0.77	8.90	16.7
M	QUESO FRESCO	100	353	0	0.04	0.23	0.11	0.06	0.0003	-	0.70	-	0.53	1	7.57	19.8
M	QUESO fresco desnat. "Danone"	100	70	-	-	0.15	-	-	0.013	0.05	-	4	0.40	-	-	-
M	QUESO Gervais variedad.Danone	100	269	-	-	0.11	-	-	0.20	0.58	-	3	0.30	-	-	-
M	QUESO Gervais natural"Danone"	100	266	-	-	0.11	-	-	0.20	0.58	-	4	0.30	-	-	-
M	QUESO BRIE	100	329	0	0.06	0.5	0.80	0.23	0.285	0.0002	0.50	150	1.7	0.80	8	17.3
M	QUESO AZUL	100	371	-	0.04	0.5	0.80	0.18	0.260	-	0.77	40	0.59	0.83	6.90	19.6
M	QUESO VILLALÓN	100	491	-	0.04	0.28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
M	QUESO MANCHEGO FRESCO	95	333	0	0.02	0.3	5.20	0.20	0.210	0.0002	0.60	20	1.4	0.70	8.1	15.2
M	QUESO MANCHEGO CURADO	95	420	0	0.03	0.3	0.20	0.08	0.360	0.0003	0.80	20	1.5	0.88	10.2	19.1
M	QUESO CHEDDAR	100	405	0	0.04	0.5	0.10	0.08	0.310	0.0002	0.80	20	1.5	0.95	9.50	21.3
M	QUESO fresc. desn. frut. Danone	100	109	-	-	0.12	-	-	0.011	0.03	-	4	0.40	-	-	-
M	QUESO Gervais nat. lig. Danone	100	140	-	-	0.15	-	-	0.062	0.18	-	4	0.40	-	-	-
W	QUESO DE GRUYERE	100	391	-	-	-	6	0.08	-	-	-	20	1.5	1.65	9.50	17.6
W	QUESO DE BURGOS	100	174	1.5	0.02	0.30	1.20	0.01	0.320	0.0002	-	9	0.5	0.45	4.40	9.6
W	QUESO LONCHAS "SVELTESSE"	100	180	-	-	0.15	-	--	21.8	0.05	-	4	0.40	0.05	0.45	1.01
W	QUESO FRESCO DESNATADO	100	68	-	0.50	0.16	1	0.01	0.012	-	-	9	0.5	0	0	-

LÁCTEOS				Vitaminas									Lípidos			
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	C mg	B ₁ mg	B ₂ mg	Niac mg	B ₆ mg	A mg	D mg	E mg	Fol mcg	B ₁₂ mcg	Poli gr	Mo gr	Sat gr
W	QUESO EN PORCIONES	100	280	-	0.03	0.3	0.80	0.01	-	-	-	5	0.3	0.60	6.70	13.1
W	QUESO DE BOLA	95	349	-	0.03	0.30	5.90	0.08	3.050	0.0018	-	12	0	0.60	6.50	15.6
W	QUESO DE ROQUEFORT	95	405	-	0.01	0.70	0.5	0.10	-	-	-	50	1.2	1.10	9.10	20.4
W	QUESO EMMENTAL	100	415	-	-	-	6	0.08	-	-	-	20	1.5	1.65	9.50	17.6
W	QUESO BLANCO DESNATADO	100	70	-	-	0.15	-	-	21.8	0.05	-	4	0.40	0.05	0.45	1.01
W	QUESO PARMESANO	100	393	-	-	-	1.1	0.10	-	-	-	20	1.5	1.65	9.50	17.6
W	QUESO MOZZARELLA	100	375	-	-	-	0.08	1.50	-	-	-	20	1.50	17	9	0.80
W	QUESO MANCHEGO SEMICUR.	95	376	-	0.03	0.3	6.70	0.08	2.880	0.0020	-	20	1.5	0.50	6.95	14.9
W	QUESO CAMMEMBERT	83	312	-	-	-	0.80	0.20	-	-	-	60	1.2	0.60	6.50	15.6
W	REQUESÓN	100	96	-	0.02	0.19	3.3	0.01	0.38	0.0002	-	9	0.5	0.20	1.80	4.30
W	SPEISEQUARK	100	101	-	0.50	0.16	1	0.01	0.02	-	-	2	0	0.20	1.80	4.30
W	SVELTESSE QUESO	100	136	1.1	0.02	0.30	0.1	0.01	0.04	-	-	9	0.5	0.20	1.80	4.30
W	SVELTESSE YOGUR	100	50	-	0.05	0.13	0.2	0.01	0.01	-	-	2	0	0.03	0.35	0.90
M	YOGUR Bio frutas/fibra "Danone"	100	100	-	-	0.16	-	-	0.023	0.08	-	3	0.40	-	-	-
M	YOGUR vainill no graso "Yoplait"	100	77	0	0.05	0.23	0	0.05	0	0	0.01	10.88	0.26	-	-	-
M	YOGUR frut.flavour ligh "Danon	100	45	0	0.04	0.15	0	-	0	0	-	-	0.21	0	0	0
M	YOGUR nat.enriq.azúc "Danone"	100	96	-	-	0.17	-	-	0.027	0.08	-	4	0.40	-	-	-
M	YOGUR desnatado	100	37	1	0.04	0.17	0.13	0.07	0	0.01	0.03	2	0.40	-	-	-
M	YOGUR Bio zumo+vit.A "Danone	100	101	9.6	-	0.18	-	-	0.024	0.08	-	3	0.40	-	-	-
M	YOGUR Bio frutas "Danone"	100	100	-	-	0.16	-	-	0.023	0.08	-	3	0.40	-	-	-
M	YOGUR Bio natural "Danone"	100	65	-	-	0.19	-	-	0.027	0.08	-	4	0.40	-	-	-
M	YOGUR chocolate "Danone"	100	113	-	-	0.14	-	-	0.016	0.05	-	0.31	0.30	-	-	-
M	YOGUR savia/prot.soja/frutas	100	78	-	-	0.16	-	-	0.008	-	-	3	0.40	-	-	-
M	YOGUR desnatado con frutas	100	91	-	0.52	0.19	1	0.04	0.001	TR	-	3	0	-	-	-
M	YOGUR enriquec. sabor "Danone"	100	99	-	-	0.17	-	-	0.027	0.08	-	4	0.40	-	-	-
M	YOGUR frutas "Danone"	100	100	-	-	0.16	-	-	0.002	2	-	3	0.40	-	-	-
M	YOGUR líquido	100	68	0.87	0.05	0.21	0.36	0.06	0.002	-	-	12	0.61	0.02	0.22	0.51
M	YOGUR líquido Dan'up frutas	100	81	-	-	0.17	-	-	0.015	0.05	-	3	0.40	-	-	-
M	YOGUR líquido Dan'up natu/azúc	100	75	-	-	0.17	-	-	0.015	0.05	-	4	0.40	-	-	-
M	YOGUR natural azúcar "Danone"	100	98	-	-	0.17	-	-	0.021	0.05	-	4	0.40	-	-	-
M	YOGUR natural desnat."Danone"	100	45	-	-	0.19	-	-	0.0006	-	-	4	0.40	-	-	-
M	YOGUR vainilla "Yoplait"	100	101	0	0.05	0.20	0	0.05	0	0	0.04	10.53	0.21	0.04	0.31	0.73
M	YOGUR desnat/sabores "Danone"	100	77	-	-	0.16	-	-	0.0004	-	-	4	0.40	-	-	-
M	YOGUR desnat/frutas "Danone"	100	82	-	-	0.16	-	-	0.004	-	-	3	0.40	-	-	-
M	YOGUR frut.flavour origi.Yoplait	100	105	0	0.04	0.20	0	-	0	0	-	-	0.21	-	-	-
W	YOGUR DESNATADO	100	42	-	0.58	0.21	1	0.04	0.12	-	-	2	0	0	0	0
W	YOGUR DESNATADO FRUTAS	100	90	-	0.52	0.19	1	0.04	0.01	-	-	3	0	0	0	0
W	YOGUR ENRIQUECIDO	100	60	-	0.58	0.21	1	0.04	0.04	-	-	2	TR	0.03	0.35	0.90
W	YOGUR NATURAL	100	62	-	-	0.18	-	-	43.5	0.08	-	4	0.40	0.07	0.90	2.02
W	YOGUR DE FRUTA	100	100	-	-	0.16	-	-	30.3	0.05	-	3	0.4	0.05	0.63	1.42

CÁRNICOS				Vitaminas								Lípidos				
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	C mg	B ₁ mg	B ₂ mg	Niac mg	B ₆ mg	A mg	D mg	E mg	Fol mcg	B ₁₂ mcg	Poli gr	Mo gr	Sat gr
W	BACÓN	100	665	-	0.36	0.11	1.80	0.30	-	-	-	2	-	5.25	19.7	20.6
M	BALLENA	100	134	-	0.04	0.23	4.70	-	0.024	-	-	-	-	-	-	-
W	BUEY SEMIGRASO	95	158	-	0.09	0.16	5	0.32	-	-	-	9	2	0.30	3.76	3.32
W	BUEY SOLOMILLO	100	111	-	0.07	0.11	4.20	0.23	-	-	-	10	2	0.15	1.52	1.61
W	BUEY GRASO FILETE	95	176	-	0.09	0.17	5	0.23	-	-	-	7	1	0.45	5.4	4.76
W	BUTIFARRA Y SALCHICHA	97	326	--	0.20	0.15	2.30	0.07	-	-	-	1	1	3.20	13.9	10.9
W	BUTIFARRA COCIDA	100	390	-	0.20	0.20	6	0.07	-	-	-	1	1	4.30	16.2	12.6
W	CABALLO	100	110	3	0.05	0.10	5	0.23	-	-	-	-	-	0.35	0.90	0.50
M	CABEZA DE JABALÍ	100	540	0	0.17	0.18	6.1	-	TR	TR	-	TR	TR	4	23.1	20.5
M	CABRITO	70	113	0	0.32	0.10	6	0.30	TR	-	-	-	-	-	-	-
M	CALLOS	100	81	TR	TR	0.10	4.1	TR	TR	TR	0.08	2	TR	-	-	-
M	CARNE PICADA	100	265	-	0.04	0.21	6.5	0.27	TR	TR	0.18	12	1	0.81	9.54	8.43
M	CERDO PANCETA	88	469	0	0.32	0.12	4.2	0.27	10	TR	0.08	1.5	TR	3.47	21.2	19.3
M	CERDO MAGRO	100	155	0	0.89	0.20	8.7	0.45	0	TR	0	5	3	0.63	3.6	3.2
M	CERDO TOCINO	100	673	0	-	-	1.3	-	0	TR	0.03	TR	TR	5.28	32.4	29.2
M	CERDO SEMIGRASO	100	273	0	0.70	0.20	7.6	0.33	0	TR	0.01	4	2	1.74	10	8.9
M	CERDO COSTILLAS	62	280	0	0.62	0.27	4.9	0.42	-	-	-	4	0.87	2.20	10.7	9.34
W	CERDO CHULETAS	72	330	-	0.90	0.18	4	0.29	-	-	-	3	2	2.20	12.9	11.5
W	CERDO HÍGADO	100	153	26	0.40	3	15	0.30	5	0.0005	-	110	25	1.85	1	2
W	CERDO LOMO	92	208	-	1	0.20	4.5	0.45	-	-	-	3	2	2.20	12.9	11.5
M	CERDO CORAZÓN	83	109	5.3	0.46	1.06	6.6	0.43	0.01	-	-	4	2.7	1.70	0.66	1.07
W	CERDO PIES	39	290	-	1	0.20	4	0.50	-	-	-	3	1	3.32	12.4	9.3
W	CHICHARRÓN	94	601	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5.25	19.7	20.6
W	CHORIZO/SOBRASADA	97	468	-	0.80	0.20	4	0.07	-	-	-	3	1	5.25	19.7	20.6
M	CHORIZO/SOBRASADA	97	384	0	0.30	0.13	7.1	0.15	TR	TR	0.28	1	1	2.42	14	12.4
M	CHOTO	81	161	0	0.15	0.28	4.9	0.30	0.036	-	-	-	-	-	-	-
W	CODORNIZ/PERDIZ	70	106	--	0.13	0.17	6.9	0.67	-	-	-	-	-	0.55	0.59	0.76
M	CODORNIZ/PERDIZ	70	114	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
W	CONEJO/LIEBRE	65	162	4	0.05	0.06	10	0.50	-	-	-	5	10	1	3	2.60
W	CORDERO COSTILLA	50	215	1	0.20	0.25	5	0.30	-	-	-	3	1	0.80	8.60	12.5
M	CORDERO CHULETA	50	225	0	0.09	0.16	10	0.22	TR	TR	0.1	3	1	0.78	6.31	8.11
M	CORDERO CORAZÓN	78	169	-	0.31	0.86	4.6	-	-	-	-	-	5.2	0.4	4.2	-
W	CORDERO PIERNA	70	248	1	0.20	0.25	5	0.30	0.03	-	-	4	2	0.55	5.85	8.45
W	CORDERO HÍGADO	100	132	20-30	0.40	3	15	0.35	7.50	-	-	220	84	0.10	1.10	1.50
M	FAISÁN	76	116	6	0.08	0.15	6.8	0.70	-	-	-	-	0.8	0.54	1.02	1.07
W	FOIE-GRAS/PATÉ	100	518	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	27.5	18.5
W	GALLINA	70	369	-	0.08	0.16	8	0.30	-	-	-	12	TR	5.60	12.3	9.05
M	GANSO	40	273	0	0.09	0.40	4.10	0.45	TR	-	-	-	-	2.21	6.24	6.55
W	GELATINA	100	337	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
M	HAMBURGUESA	100	265	-	0.04	0.21	6.5	0.27	TR	TR	0.18	12	1	0.81	9.54	8.43
M	HAMBURGUESA Mc Donald	100	255	2.1	0.28	0.16	3.7	0.12	0.044	0	0.50	16.67	0.82	0.68	4.49	3.20
M	HAMBURGUESA (carne picada)	100	265	-	0.04	0.21	6.50	0.27	TR	TR	0.18	12	1	0.73	8.59	7.59

CÁRNICOS				Vitaminas									Lípidos			
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	C mg	B ₁ mg	B ₂ mg	Niac mg	B ₆ mg	A mg	D mg	E mg	Fol mcg	B ₁₂ mcg	Poli gr	Mo gr	Sat gr
M	HAMBURGUESA Big Mac (McD)	100	260	0.78	0.22	0.19	3.10	0.13	0.049	0.38	-	9.77	0.84	0.63	8.42	4.23
M	HAMBURGUESA Queso (McD)	100	267	1.85	0.25	0.18	3.30	0.10	0.10	0	0.55	15.52	0.81	0.72	5.94	4.01
W	JAMÓN YORK	97	207	0	0.61	0.21	3.70	0.36	0	0	0	5.10	0.59	1.2	5.8	4.8
M	JAMÓN COCIDO	100	352	0	0.65	0.15	8.8	0.22	TR	TR	-	TR	TR	2.21	12.7	11.3
W	JAMÓN DEL PAÍS	94	170	-	0.15	0.15	4.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
M	JAMÓN SERRANO	87	377	0	0.55	0.21	3.50	0.40	0	0	0	0	0.10	3.8	15	12.4
M	LENGUAS	95	186	5	0.15	0.37	9	0.18	TR	TR	0.28	4	16	0.90	6.11	4.93
W	LOMO EMBUCHADO	99	323	3.02	0.59	0.19	3.67	0.32	0.144	0	0	3.91	3.17	3.1	10.8	8.9
M	LONGANIZA	100	152	0	0.20	0.15	0.25	-	-	-	-	-	-	0.40	3.70	3.20
M	MOLLEJAS	100	131	18	0.03	0.25	7	0.03	TR	TR	0.08	13	6	0.45	3.26	4.08
M	MORCILLAS	97	430	0	0.08	0.10	1	0.04	TR	TR	0.20	5	0.4	3.43	15.9	16
M	MORTADELA	100	310	0	0.33	0.21	5.9	0.05	TR	TR	0.11	TR	TR	2.13	12.3	10.9
W	MORTADELA	100	265	-	0.20	0.20	2.50	0.22	-	-	-	1	1	2	11.5	9.20
W	PATO	89	200	3	0.10	0.30	6	0.34	-	-	-	25	3	6	12	8.25
W	PAVO	80	223	-	0.10	0.20	8	0.46	-	-	-	15	2	1.90	4	5.10
M	PIES DE CERDO	39	290	-	1	0.20	4	0.50	-	-	-	3	1	3.05	11.4	8.50
W	POLLO HÍGADO	100	129	17	0.19	2.50	10.8	0.40	4	0.002	-	590	56	0.65	1.10	1
W	POLLO BRUTO	70	85	2.8	0.07	0.14	4.9	0.42	-	-	0.14	7	TR	1.60	3.50	2.55
M	POLLO FILETES	100	112	2	0.10	0.15	14	0.42	TR	TR	0.10	12	TR	0.42	1.26	0.93
M	POLLO CORAZÓN	100	132	6	0.43	1.24	6	-	0.009	-	1.20	-	4.24	0.59	0.99	2.71
W	POLLO DESHUESADO	100	121	4	0.10	0.20	7	0.42	-	-	0.20	12	TR	2.25	4.95	3.65
M	POLLO ASADO	40	161	0	0.07	0.17	7.7	0.44	0.007	0.0002	0.20	8	0.3	1.23	2.65	1.95
M	RIÑONES	100	109	11	0.30	2	10.8	0.36	0.15	TR	0.45	77	31	0.74	1.18	1.69
M	SALAMI	95	525	0	0.18	0.20	2.60	0.15	0	0	0	3	1.40	6.6	22.8	18.6
M	SALCHICHA FRESCA	100	295	0	0.18	0.09	3.3	0.07	TR	TR	0.24	3	TR	2.04	11.8	10.4
M	SALCHICHA DE FRANKFURT	100	235	0	0.20	0.20	3	0.03	TR	TR	0.25	1	1	1.47	8.50	7.54
W	SALCHICHAS FRANKFURT	100	315	-	0.20	0.20	2.5	0.03	-	-	-	1	1	2	11.5	9.20
M	SALCHICHÓN	97	454	1.42	0.65	0.17	3.72	0.36	0.005	0	0	4.43	3.55	3.9	13.5	11.1
W	SALCHICHÓN	100	294	0	0.29	0.09	2.43	0.40	0.006	0	0	0	4.05	4.3	14.9	12.3
M	SANGRE	100	81	2	-	0.15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
M	SESOS	100	113	19	0.14	0.22	5.2	0.10	TR	TR	1.20	6	9	0.92	1.59	1.86
W	TERNERA FILETE	92	181	1.5	0.16	0.26	6	0.30	0.02	-	0.90	5	1	0.25	5.55	3.40
W	TERNERA LENGUA	100	207	-	-	-	-	0.17	-	-	-	4	7	1.10	7.60	6.10
W	TERNERA SOLOMILLO	100	90	-	0.17	0.27	6	0.23	-	-	-	9	2	0.20	1.50	0.80
W	TERNERA CHULETA	82	168	-	0.18	0.26	6	0.23	-	-	-	-	1	0.25	5.55	3.40
W	TERNERA RIÑÓN	100	86	10	0.30	2	7	0.30	0.30	-	-	31	55	0.15	0.70	1.10
W	TERNERA HÍGADO	100	140	30	0.30	3	15	2	14.6	0.0005	1.50	240	100	0.60	0.40	1.10
W	TERNERA SESOS	100	125	-	-	-	4	0.29	-	-	-	6	9	0.15	1.80	2.35
W	TRIPAS	100	100	70	0.05	0.30	4	-	-	-	-	2	TR	0.10	0.90	0.70
M	VACUNO MAGRA	100	131	0	0.06	0.22	8.1	0.32	TR	TR	0.15	8	2	0.21	2.51	2.22
M	VACUNO SEMIGRASO	95	256	0	0.05	0.20	7.2	0.25	TR	TR	0.19	10	1	0.83	9.77	8.63
M	VACUNO CHULETA	78	253	0	0.05	0.16	7.3	0.25	TR	TR	0.19	8	1	0.81	9.54	8.43

PESCADOS				Vitaminas								Lípidos				
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	C mg	B ₁ mg	B ₂ mg	Niac mg	B ₆ mg	A mg	D mg	E mg	Fol mcg	B ₁₂ mcg	Poli gr	Mo gr	Sat gr
M	ABADEJO	56	76	TR	0.08	0.07	4.90	0.33	TR	TR	0.44	12	2	0.50	0.08	0.13
M	ALMEJAS LATA	100	47	-	0.04	0.14	4.10	-	0.25	TR	-	-	TR	0.13	0.03	0.05
W	ALMEJAS/CHIRLAS	15	50	-	-	-	4.10	-	-	-	-	-	-	-	-	-
W	ANCHOAS	77	175	-	0.06	0.50	2.60	-	0.15	-	-	-	-	3.30	4.10	2.70
M	ANCHOAS EN ACEITE	83	206	0	0.04	0.27	2.40	0.19	0.20	0.014	0.9	16	2	2.80	4.24	3.28
W	ANGUILAS	77	200	4	0.15	0.40	1.40	0.30	1	0.11	-	-	5	3	4.60	3
M	ANGULAS	100	205	TR	0.17	0.32	5.50	0.30	1	0.11	-	-	1	1.48	9.94	3.15
W	ARENQUE SECO	59	122	2.7	0.03	0.22	4	1.30	0.05	0.04	-	-	-	3	1.20	1.20
W	ARENQUE AHUMADO	61	209	-	-	0.40	2-3	0.45	-	0.04	-	-	5	4.07	2.70	2.40
W	ATÚN EN ACEITE	100	280	-	0.05	0.11	13.5	0.44	0.09	0.025	-	15	5	5.05	4.55	5.80
M	ATÚN EN ESCABECHE	100	168	TR	0.04	0.10	15.9	-	0.05	0.02	-	10	3	2.93	4.63	2.91
W	ATÚN	94	225	-	-	0.02	17.8	-	0.09	0.025	-	15	5	3.75	3.70	3.10
M	BACALADILLA	64	76	TR	0.08	0.07	4.90	-	TR	TR	-	12	2	-	-	-
W	BACALAO SECO	80	322	-	0.08	0.45	1.10	-	0.015	-	-	-	5	-	-	-
W	BACALAO SALADO	100	107	-	-	-	-	-	0.015	-	-	TR	5	0.20	0.05	0.10
W	BACALAO FRESCO	48	74	1	0.08	0.10	2	0.33	-	-	-	13	5	0.40	0.10	0.20
W	BESUGO	57	118	-	0.80	0.14	2.30	-	-	-	-	-	1	-	-	-
M	BONITO	--	147	-	0.30	0.10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
M	BONITO	94	138	TR	0.05	0.20	17.8	-	0.04	0.02	-	15	5	-	-	-
M	BOQUERÓN	70	129	-	0.06	0.30	8.30	-	0.047	0.008	-	-	-	2.06	1.33	1.65
M	BRECA/FANECA	55	74	TR	0.06	0.08	5	-	0.009	-	-	-	-	0.30	0.20	0.28
W	CABALLA	60	153	TR	0.09	0.30	9	-	0.03	0.01	-	-	10	0.55	0.55	0.30
W	CALAMAR/SIMILAR	70	82	-	0.07	0.14	3.60	-	0.07	-	-	-	-	-	-	-
M	CALAMARES LATA	100	88	0	0.07	0.14	3.60	-	0.07	TR	-	-	-	0.74	0.15	0.52
W	CANGREJO/NÉCORA	44	85	-	0.14	0.20	2.70	-	-	-	-	20	TR	-	-	-
M	CARPA	60	498	1.3	0.07	0.05	1.90	0.17	-	-	0.5	-	1.5	1.30	2.20	1
W	CAVIAR	100	233	-	-	-	-	0.30	-	-	-	-	-	-	-	-
M	CENTOLLO	44	127	TR	0.10	0.15	6.10	0.35	TR	TR	-	20	TR	2.47	1.28	0.79
W	CHANQUETE	100	79	-	0.06	0.30	8.30	-	0.28	-	-	-	-	-	-	-
W	CIGALA	38	67	-	-	-	-	-	-	-	-	17	1	0.30	0.20	0.20
W	CONGRIO	65	112	-	0.28	0.37	1.40	-	0.50	0.02	-	-	1	-	-	-
M	DORADA	55	77	TR	0.06	0.08	5	-	0.009	-	-	-	-	-	-	-
W	GALLO	69	73	-	0.09	0.20	5.50	0.43	-	-	-	11	1	0.07	0.01	0.035
W	GAMBAS	47	96	-	0.01	0.03	2	-	0.018	-	-	17	1	0.30	0.20	0.20
M	HUEVA FRESCA	100	113	20	1	1.20	6	-	0.14	0.002	-	-	-	0.57	0.36	0.32
M	JUREL	71	127	TR	0.09	0.30	9	-	0.036	0.036	-	-	10	-	-	-
W	LANGOSTA	38	67	-	-	-	5.30	-	-	-	-	17	1	0.30	0.20	0.20
W	LANGOSTINO	47	96	-	0.01	0.03	2	-	0.018	-	-	17	1	0.30	0.20	0.20
W	LENGUADO	52	73	-	0.09	0.20	5.5	0.43	-	-	-	11	1	0.07	0.01	0.035
W	LUBINA	66	118	-	0.80	0.14	12.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
W	MEJILLÓN	34	74	17	-	-	3	-	-	-	-	-	-	0.20	0.08	0.33
M	MEJILLÓN LATA	100	82	TR	0.1	0.14	3	-	TR	TR	-	-	-	0.79	0.54	0.51

CEREALES				Vitaminas								Lípidos				
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	C mg	B ₁ mg	B ₂ mg	Niac mg	B ₆ mg	A mg	D mg	E mg	Fol mcg	B ₁₂ mcg	Poli gr	Mo gr	Sat gr
M	ALMIDÓN DE TRIGO	100	348	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
M	ALMIDÓN DE MAÍZ	100	346	-	-	0.01	0.03	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-
M	ANILLOS avena integ."Cheerios"	100	391	52.8	1.30	1.50	17.6	1.80	1.32	0	0.84	21.98	5.29	2.37	2.04	1.07
M	ANILLOS nuez/miel "CheErios"	100	371	0	0.10	0.13	4.79	0.60	0	0	0.71	60	0	0.86	0.88	0.38
M	ARROZ inflado chocolateado	100	358	-	1	1.50	-	1.80	-	2.80	18.7	-	0.17	-	-	-
M	ARROZ INFLADO	100	369	0	1	1.30	15	1.80	0	0.002	0.60	250	1.70	0.30	0.20	0.30
M	ARROZ inflado chocol. (Pascual)	100	380	50	1.20	1.40	16	1.80	-	2.70	-	250	1	-	-	-
M	ARROZ tostado inflado (Kellog")	100	369	0	1	1.50	17.4	1.80	0	2.80	0.60	250	2	0.27	0.18	0.27
M	ARROZ tostado inflado"Pascual"	100	374	50	1.20	1.40	16	1.80	-	2.70	-	-	-	-	-	-
W	ARROZ INTEGRAL	100	350	0	0.30	0.06	4.60	0.30	-	-	-	-	-	-	-	-
W	ARROZ BLANCO	100	354	0	0.06	0.03	3.80	0.30	-	-	-	6	0	-	-	-
W	AVENA	100	367	0	0.25	0.14	1	0.12	-	-	2	60	0	-	-	-
W	BISCOTTE	100	411	-	0.10	0.08	0.50	-	-	-	-	36	0	1.80	0.30	0.70
M	CENTENO	100	299	0	0.35	0.17	1.80	0.29	-	-	1.95	42	-	0.74	0.42	0.28
W	CEREAL DESAYUNO CON MIEL	100	386	0	0.41	0.04	1.90	0.13	0	-	-	7	0	0	0	0
M	CEREAL integral "All Bran"	100	252	0	1	1.50	19.2	1.80	0	2.80	2.20	250	2	1.35	0.36	0.54
M	CEREAL INTEGRAL	100	261	0	0.80	1	11	1.30	0	0.002	2.20	190	1.30	1.50	0.40	0.60
W	CEREAL DESAYUNO SIN ÁZUC	100	386	0	0.41	0.04	1.90	0.13	0	-	-	7	0	0	0	-
W	CHOCOKRISPIS	100	358	-	1	1.50	16	1.80	-	0.00028	18.7	-	0.17	-	-	-
M	COPOS maíz tostado "Pascual"	100	376	50	1.20	1.40	16	1.80	-	2.70	-	-	-	-	-	-
M	COPOS trigo int./salvado"Kellog"	100	319	35	1	1.50	18.4	1.80	0	2.80	-	250	2	0.87	0.27	0.28
M	COPOS DE MAÍZ CON AZÚCAR	100	377	0	1	1.30	15	1.80	0	0.002	-	250	1.70	0.20	0.10	0.10
M	COPOS arroz/trigo "Kellog"	100	380	0	1.20	1.70	21.1	2.20	0	2.80	0.55	300	2	-	-	-
M	COPOS arroz/miel "Pascual"	100	377	50	1.20	1.40	16	1.80	-	2.30	-	-	-	-	-	-
M	COPOS maíz/miel/cacah."Kellog"	100	398	-	1	1.50	16.8	1.80	0	2.80	-	250	2	-	-	-
M	COPOS DE MAÍZ	100	360	0	1	1.30	15	1.80	0	0.002	0.40	250	7.70	0.30	0.10	0.10
W	CORN FLAKES	100	350	-	1	1.50	16	1.80	-	0.00028	18.7	-	0.17	-	-	-
W	CRISPIS	100	351	-	1	1.50	16	1.80	-	0.00028	18.7	-	0.17	-	-	-
M	ESPAGUETIS	100	342	0	0.22	0.03	5.60	0.17	0	0	TR	34	0	-	-	-
W	FROSTIS	100	355	-	1	1.50	16	1.80	-	0.00028	18.7	-	0.17	-	-	-
M	GERMEN DE TRIGO	100	301	0	2.01	0.72	4.50	3.30	-	-	11.7	520	-	4.49	1.42	1.68
M	GERMEN DE TRIGO	100	301	0	2	0.70	4.50	3.30	-	-	11.7	0.52	-	5	1.60	1.90
W	HARINA DE MAÍZ	100	349	0	0.50	0.16	1.50	3.80	-	-	-	0	0	-	-	-
W	HARINA INTEGRAL	100	340	0	0.35	0.20	4-8	0.50	-	-	2	57	0	0.75	0.20	0.25
M	HARINA DE ARROZ	100	366	0	0.10	0.05	3.50	0.20	0	0	-	-	0	-	-	-
M	HARINA DE AVENA	100	401	0	0.56	0.12	0.90	0.20	0	-	-	-	-	2.71	2.36	1.23
W	HARINA DE TRIGO	100	353	0	0.10	0.08	0.60	0.20	-	-	1	31	0	0.75	0.20	0.25
M	HARINA DE SOJA	100	447	0	0.75	0.28	10.6	0.46	-	0	1.50	345	0	10.34	3.98	2.61
M	HARINA DE CENTENO	100	335	0	0.40	0.22	2.60	0.35	0	0	1.60	78	0	-	-	-
M	HARINA DE CEBADA	100	359	-	0.28	0.09	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
M	LASAÑA pasta	100	346	0	0.49	0.06	4.90	0.11	TR	TR	TR	37	TR	-	-	-
M	MACARRONES	100	348	0	0.18	0.05	5.4	0.10	0	0	TR	23	0	-	-	-

BOLLERÍA				Vitaminas									Lípidos			
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	C mg	B ₁ mg	B ₂ mg	Niac mg	B ₆ mg	A mg	D mg	E mg	Fol mcg	B ₁₂ mcg	Poli gr	Mo gr	Sat gr
M	BIZCOCHO DE CHOCOLATE	100	456	0	0.09	0.12	2.50	0.06	0.27	2.46	2.72	11	1	-	-	-
M	BIZCOCHO	100	331	0	0.26	0.01	1.70	0.04	-	-	-	12	TR	-	-	-
W	BIZCOCHO	100	456	0	0.11	0.03	0.90	0.07	130	0	-	4	0	1.2	5.4	6.2
W	BOLLO/ENSAIMADA	100	469	0	0.14	0.06	1	0.07	0.24	0.002	-	7	0	1.30	17.3	-
M	BUÑUELOS	100	408	-	0.15	0.12	1.20	-	0.024	-	-	-	-	-	-	-
W	CAKE	100	456	0	0.11	0.03	0.90	0.07	0.13	0	-	4	0	1.20	5.40	6.20
W	CROISSANT DE CHOCOLATE	100	469	0	0.14	0.06	1	0.07	0.24	0.002	-	7	0	6	17.3	-
W	DONUTS/CROISSANT	100	456	0	0.10	0.03	0.90	0.07	0	0	-	7	0	0.65	5	11.5
W	GALLETA MANTEQUILLA (dan)	100	397	0.07	0.11	0.09	-	0.16	60	-	-	14	0	0.83	2.99	3.89
W	GALLETA CON CHOCOLATE	100	524	0	0.0	0.13	0.50	0.04	0	0	1.30	-	0	1.25	7.17	9.70
W	GALLETA MARÍA	100	436	0	0.13	0.08	2	0.06	-	-	-	7	-	0.45	3.46	7.46
W	GALLETA SALADA	100	464	0	0.11	0.03	0.90	0.06	0	0	-	7	0	0.60	5.10	10.1
W	GANCHITOS	100	504	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
W	MAGDALENAS	100	469	0	0.14	0.06	1	0.07	0.24	0.002	-	7	0	6	17.3	-
W	MELINDROS/ROSCOS	100	440	0	0.11	0.03	0.90	0.06	0	0	-	7	0	6	17.3	-
W	PASTA LIONESA (Choux) cocida	100	330	0	0.12	0.16	0.80	0.08	230	2.19	2.10	9	0	2.81	8.83	7.09
W	PASTA HOJALDRE cocida	100	565	TR	0.14	0.01	1.10	0.07	200	1.76	1.80	7	0	4.53	17.5	15.8
W	PASTAS DE TÉ	100	456	0	0.10	0.03	0.90	0.07	0.10	0	-	7	0	0.40	3.30	7.10
W	PASTEL DE QUESO	100	414	-	-	-	0.30	0.02	-	-	-	9	0.50	0.20	1.80	4.30
W	PASTEL MANZANA HOJALDRE	100	456	0	0.10	0.02	0.03	0.07	0.10	0	-	7	0	1.20	5.40	6.10
W	PASTEL DE MANZANA	100	311	0	0.10	0.03	0.90	0.07	0	0	-	7	0	1.20	5.40	6.10
W	REPOSTERÍA	100	387	0	0.03	0.08	1.50	0.07	1.90	0.01	-	7	0	-	-	-

VERDURAS Y HORTALIZAS				Vitaminas									Lípidos			
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	C mg	B ₁ mg	B ₂ mg	Niac mg	B ₆ mg	A mg	D mg	E mg	Fol mcg	B ₁₂ mcg	Poli gr	Mo gr	Sat gr
W	ACELGAS	67	33	20	0.08	0.20	0.60	-	-	-	-	90	0	-	-	-
W	AJOS	77	139	18	0.18	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0
W	ALCACHOFAS	36	64	10	0.15	-	0.60	0.07	-	-	-	30	0	0	0	0
W	APIO	73	20	7	0.05	0.04	0.40	-	0.08	-	-	12	0	-	-	-
W	BERENJENA	85	29	6	0.04	0.05	0.60	0.08	-	-	-	20	0	-	-	-
W	BERRO	67	21	87	0.11	0.17	1	0.13	-	-	-	-	0	0	-	-
W	BONIATO/BATATA	79	152	22	0.09	0.05	0.60	0.22	-	-	-	25	0	0	0	0
M	BRÓCOLI	--	29	116	0.09	0.19	1.10	-	-	-	-	-	-	-	-	-
W	CALABACÍN	74	31	10	0.05	0.05	0.50	0.11	0.13	-	-	6	0	-	-	-
W	CALABAZA	70	24	47	0.05	0.05	0.30	0.06	0.04	-	-	-	-	-	-	-
W	CARDO	80	21	1	0.01	0.03	0.20	-	-	-	-	-	-	-	-	-
W	CEBOLLA	90	47	28	0.05	0.07	0.50	0.10	-	-	-	16	0	0	0	0
W	CEBOLLA TIERNA	85	39	40	0.13	0.10	0.40	0.10	-	-	-	40	0	0	0	-
W	CHAMPIÑÓN/SETAS	76	28	5	0.15	0.44	4.90	0.10	-	-	-	23	0	-	-	-
W	COL DE BRUSELAS	82	54	100	0.80	0.16	0.70	0.10	-	-	-	90	-	-	-	-
W	COL CRUDA	68	28	200	0.06	0.05	0.30	0.2	-	-	2.5	90	0	0	0	-
W	COLIFLOR	63	30	50	0.15	0.12	0.60	0.20	-	-	-	39	0	0	0	-
W	ENDIBIAS	81	22	10	0.07	0.12	0.40	-	1.10	-	-	330	0	0	0	0
W	ESCAROLA	64	37	6-20	0.10	0.20	0.30	-	1.10	-	-	330	0	0	0	0
W	ESPÁRRAGOS	61	26	33	0.16	0.19	1.40	0.04	0.30	-	-	30	0	0	0	0
W	ESPÁRRAGOS EN LATA	100	24	15	0.07	0.10	0.90	0.03	-	-	-	30	0	0	0	0
W	ESPINACAS CONGELADAS	100	25	38	0.07	0.17	0.50	-	-	-	-	140	0	0	0	-
W	ESPINACAS	82	32	30	0.08	0.20	0.60	0.18	2.70	-	-	140	0	0	0	-
W	GRELOS	81	11	40	0.06	0.20	0.90	-	2.50	-	2.5	-	-	-	-	-
W	GUISANTES FRESCOS	44	92	25	0.30	0.25	0.80	0.18	0.10	-	5	0	0	0	0	0
W	GUISANTES CONGELADOS	100	71	18	0.10	0.11	0.80	-	-	-	-	78	0	0	0	0
W	HABAS FRESCAS	60	64	28	0.30	0.20	1.80	-	-	-	-	37	0	1.50	1.95	0.30
W	JUDÍAS TIERNAS	92	39	19	0.08	0.10	0.20	0.18	0.10	-	-	28	0	0	0	-
W	LECHUGA	66	18	10	0.08	0.12	0.50	0.20	-	-	0.6	34	0	0	0	0
M	LOMBARDA	--	35	46	0.13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
W	MAÍZ COCIDO	100	50	4	0.20	0.01	1	0.70	0.02	-	1.30	33	0	-	-	-
W	MENESTRA	100	29	-	-	-	-	0.10	-	-	-	-	-	-	-	-
W	NABOS	73	29	18	0.04	0.06	0.40	0.11	-	-	-	10	0	0	0	0
W	PATATA FRITA CHIPS	100	544	2-10	0.18	0.11	1.5	0.18	-	-	-	10	0	5.65	16.1	16.6
M	PATATA FRITA	100	230	16	0.10	0.07	1.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
W	PATATA COCIDA	100	86	4	0.10	0.04	1.5	0.18	-	-	-	10	0	0	0	0
W	PEPINILLOS EN VINAGRE	100	12	8	0.03	0.04	0.20	0.04	-	-	-	16	0	0	0	0
W	PEPINO	77	12	8	0.03	0.04	0.20	0.04	-	-	-	16	0	0	0	-
W	PEREJIL	100	55	200	0.11	0.30	-	-	2.80	-	-	-	0	0	0	-
W	PIMIENTOS	81	22	120	0.07	0.04	0.90	0.17	0.76	-	-	11	0	0	-	-
W	PIMIENTOS DEL PIQUILLO	100	22	120	0.07	0.04	0.90	0.17	760	-	-	11	0	0	-	-

FRUTAS				Vitaminas								Lípidos				
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	C mg	B ₁ mg	B ₂ mg	Niac mg	B ₆ mg	A mg	D mg	E mg	Fol mcg	B ₁₂ mcg	Poli gr	Mo gr	Sat gr
W	ACEITUNAS	82	149	-	0.03	0.08	0.50	0.02	100	0	-	-	-	1.1	8.4	2
M	ACEROLA	81	17	1.70	0.02	0.07	0.41	0.008	0.17	-	-	-	-	-	-	-
W	AGUACATE	38	167	20	0.10	0.18	1	0.42	0.25	-	-	66	0	2.9	7.65	3.80
M	ALBARICOQUE SECO	100	188	TR	TR	0.20	3.60	0.17	0.10	0	-	14	0	-	-	-
W	ALBARICOQUE	91	44	5-10	0.06	0.12	0.70	0.07	0.90	0	-	5	0	0	0	0
M	ARÁNDANO	--	53	12	0.07	0.04	0.22	-	-	-	-	-	-	-	-	-
M	BANANA	67	92	12	0.04	0.06	0.65	0.37	0.23	0.27	-	20	-	-	-	-
W	CAQUIS	100	64	7-22	0.05	0.05	-	-	-	0	-	-	-	0	0	0
W	CEREZAS	86	77	17	0.05	0.06	0.30	0.05	0.03	0	-	-	-	0	0	0
W	CHIRIMOYA	60	78	20	0.06	0.06	1	-	-	0	-	-	-	0	0	0
W	CIRUELA SECA	85	290	0-3	0.20	0.30	1.70	0.24	1.70	0	-	4	0	0	0	-
W	CIRUELA	93	44	1-6	0.10	0.05	0.30	0.05	0.53	0	-	3	0	0	0	0
W	COCO	100	646	2	0.10	0.01	0.20	-	-	0	-	26	0	1	4.10	53.2
W	DÁTIL	87	279	-	0.08	0.04	2.90	0.11	0.0014	0	-	21	0	0	0	0
W	DÁTIL SECO	87	306	-	0.09	0.05	2.20	0.15	0.016	0	-	21	0	0	0	0
W	FRAMBUESA	91	40	15	0.025	0.06	0.40	0.06	-	0	-	0	0	0	0	0
W	FRESAS	92	36	60	0.03	0.05	0.40	0.06	0.02	0	-	20	0	0	0	0
M	FRESÓN	--	25	20	0.02	0.05	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
W	GRANADA	97	65	4	0.02	0.02	0.10	-	-	0	-	0	0	0	0	0
M	GROSELLA	--	42	30	0.06	0.14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
M	GUAYABA	89	35	273	0.03	0.04	1.10	-	-	-	-	-	-	-	-	-
M	GUINDA	--	55	4	0.08	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
W	HIGO	90	80	5	0.06	0.05	0.50	0.11	-	0	-	0	0	0	0	0
M	HIGO CHUMBO	55	36	23	0.18	0.03	0.38	-	-	-	-	-	-	-	-	-
W	HIGO SECO	100	275	-	0.16	0.12	1.70	0.20	-	0	-	9	0	0	0	0
M	JÍNJOL o AZUFAIFA	94	105	58	0.03	0.04	0.80	-	-	-	-	-	-	-	-	-
M	KIWI	87	51	71	0.017	0.05	0.41	-	0.37	-	-	-	-	-	-	-
M	LIMA	77	32	-	0.028	0.17	-	-	-	-	-	-	43.5	-	-	-
W	LIMÓN	64	39	50	0.05	-	0.10	0.11	-	0	-	7	0	0	0	0
M	MACEDONIA	100	102	3	0.02	0.01	0.30	0.01	0	0	-	4	0	0	0	-
W	MANDARINA	71	40	30	0.08	0.02	0.50	0.02	0.14	0	-	8	0	0	0	0
M	MANGO	66	64	30	0.03	0.04	0.30	-	-	-	0.98	31	0	-	-	-
W	MANZANA	84	52	3	0.04	0.02	0.10	0.03	0.03	0	0.72	4	0	0	0	0
M	MELOCOTÓN SECO	100	104	TR	TR	0.06	1.60	0.03	0.029	-	-	1	0	-	-	-
W	MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	100	84	4	0.02	0.02	0	0.03	0.008	0	-	-	0	0	0	0
W	MELOCOTÓN	86	52	5-8	0.03	0.05	0.90	0.02	0.43	0	-	3	0	0	0	0
W	MELÓN	60	31	10	0.02	0.05	0.20	0.07	0.20	0	-	3	0	0	0	0
W	MEMBRILLO DULCE	100	215	-	0.01	0.01	0.10	-	-	0	-	-	-	0	0	0
W	MEMBRILLO	61	33	12	0.02	0.02	0.20	-	-	0	-	0	0	0	0	0
W	MORAS	100	37	24	0.03	0.05	0.40	0.05	-	0	-	-	-	-	-	-
W	NARANJA	73	44	50	0.10	0.03	0.20	0.12	0.06	0	-	37	0	0	0	0
W	NECTARINA	85	64	13	-	-	-	0.02	0.53	0	-	-	-	-	-	-

FRUTAS				Vitaminas									Lípidos			
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	C mg	B ₁ mg	B ₂ mg	Niac mg	B ₆ mg	A mg	D mg	E mg	Fol mcg	B ₁₂ mcg	Poli gr	Mo gr	Sat gr
W	NÍSPOLA	67	97	2	-	-	-	-	-	0	-	0	0	0	0	0
W	OLIVA	82	200	-	0.03	0.08	0.50	0.02	0.10	0	-	-	-	1.10	8.40	2
M	OLIVA VERDE	80	117	0	0.02	0.08	0.50	0.02	0	0	-	6.40	0	1.40	8.70	1.75
M	OLIVA NEGRA	75	294	0	0.01	0.01	-	0.02	0	0	-	1.5	0	3.40	20.9	4.20
W	PAPAYA	67	45	82	0.03	0.04	0.30	0.02	67.1	0	-	-	-	-	-	-
M	PAPAYA	72	12	82	0.03	0.04	0.30	-	-	-	-	-	-	-	-	-
W	PERA	88	61	3	0.02	0.05	0.20	0.02	0.20	0	-	8	0	0	0	0
W	PIÑA	57	51	15-40	0.07	0.05	0.45	0.09	0.02	0	-	11	0	0	0	0
W	PIÑA EN ALMÍBAR	100	84	4	0.02	0.02	0	0.07	0.008	0	-	-	0	0	0	0
W	PLÁTANO	65	90	2-12	0.16	0.08	0.50	0.50	0.60	0	-	22	0	0	0	0
W	POMELO	65	30	40	0.04	0.03	0.25	0.03	0.26	0	-	12	0	0	0	0
W	SANDÍA	52	30	7	0.03	0.04	0.20	0.07	0.20	0	-	2	0	0	0	0
M	TAMARINDO	100	238	3	0.30	0.08	1.10	-	-	-	-	-	-	-	-	-
M	UVA NEGRA	-	110	40	0.05	0.05	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
W	UVA	93	81	4	0.04	0.02	0.20	0.08	-	0	-	12	0	0	0	0
W	UVA PASA	100	324	-	0.15	0.08	0.50	0.30	-	0	-	13	0	0	0	0
M	ZUMO DE PIÑA	100	51	8	0.05	0.02	0.20	0.10	-	-	-	2	-	0	0	0
M	ZUMO DE POMELO	100	95	84.3	0.07	0.05	-	-	0	-	-	-	0	TR	TR	TR
M	ZUMO DE TOMATE	100	21	16	0.05	0.03	0.80	0.11	0.53	-	-	13	0	0	0	0
M	ZUMO DE MELOCOTÓN	100	61	7	0.02	0.05	1.27	0.05	0.13	-	-	8.20	0	TR	TR	TR
M	ZUMO DE MANZANA	100	47	1.40	0.02	0.03	0.30	0.05	-	-	-	3	-	0	0	0
M	ZUMO DE UVA	100	38	40	0.04	0.02	0.16	-	-	-	-	-	-	-	-	-
W	ZUMO DE FRUTA	100	45	18.5	0.40	0.01	0.30	0.04	0.07	0	-	7	0	0	0	0
W	ZUMO DE NARANJA	100	42	40	0.008	0.03	0.20	0.04	-	0	-	37	0	-	-	-

DULCES				Vitaminas										Lípidos		
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	C mg	B ₁ mg	B ₂ mg	Niac mg	B ₆ mg	A mg	D mg	E mg	Fol mcg	B ₁₂ mcg	Poli gr	Mo gr	Sat gr
W	AZÚCAR	100	398	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	0	0	-
M	BOMBÓN	100	458	TR	0.06	0.14	1.10	0	TR	TR	0	10	TR	-	-	-
W	CACAO POLVO sin azúcar TAZA	100	315	1	0.04	0.19	0.20	-	-	-	-	10	0	0.10	0.95	2.10
W	CACAO POLVO AZUCARADO	100	366	0	0.04	0.14	2.60	0.03	0.01	0	0.13	38	0	0.28	2.8	4.97
W	CARAMELOS	100	378	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
M	CHICLE con azúcar	100	310	0	0	0	-	-	0	-	-	-	0	-	-	-
M	CHOCOLATE RAIDERS	100	482	1.70	0.07	0.26	0.26	0.10	0	TR	0.65	-	-	0.6	11.2	11.6
M	CHOCOLATE MARS	100	459	0.30	0.08	0.19	0.30	0.10	0	TR	1.50	-	0.01	-	-	-
W	CHOCOLATE CON LECHE	100	550	0	0.10	0.38	0.80	-	-	-	-	10	0	0.9	10.1	18.3
M	CHOCOLATE	100	518	TR	0.16	0.17	1.20	0.05	TR	0	-	10	0	-	-	-
W	CHOCOLATE NEGRO +AZÚCAR	100	530	0	0.03	0.15	0.60	-	-	-	-	10	0	1	11	19.8
M	CHOCOLATE BOUNTY	100	489	1.20	0.05	0.11	0.30	0.05	0.06	TR	0.08	-	0.01	-	-	-
W	COLACAO LIGHT	100	315	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
W	COMPOTA	100	66	11	0.03	0.02	10	0.02	0	0	-	2	0	0	0	0
M	CONFITURA	100	292	2	0.02	0.02	0.20	-	-	-	-	-	-	-	-	-
W	CREMA CHOCO-AVELLANAS	100	549	TR	0.03	0.10	0.50	0.10	TR	TR	-	-	TR	4.6	16.8	10.1
W	GELATINA ROYAL SABORIZAD	100	60	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
W	GOMAS DE FRUTAS	100	172	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
W	HELADO "SORBETE" (polo)	100	139	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
M	JALEAS	100	245	4	0.02	0.02	0	0	0.004	0	0	2	0	0	0	0
W	MERMELADAS SIN AZÚCAR	100	145	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
W	MERMELADAS	100	280	5	0.02	0.02	0.02	-	-	-	-	5	0	0	0	-
W	MIEL	100	300	2	0.007	0.06	0.50	0.30	-	-	-	-	-	0	0	-
M	PASTEL manzana "MacDonald"	100	313	13.7	0.07	0.02	0.39	0.02	0	0	3.92	2.98	0	0.95	9.88	5.24
M	TURRÓN/MAZAPÁN	100	470	TR	0.12	0.33	2.60	0.06	0	0	-	48	0	-	-	-

PRECOCINADOS				Vitaminas									Lípidos			
Cod	ALIMENTOS	% P.C	Kcal	C mg	B ₁ mg	B ₂ mg	Niac mg	B ₆ mg	A mg	D mg	E mg	Fol mcg	B ₁₂ mcg	Poli gr	Mo gr	Sat gr
W	BUÑUELOS	100	123	1.50	0.05	0.07	3.70	-	0.76	0.002	-	0	0.35	2.40	10.35	13.9
W	CANALONES	100	127	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.40	10.3	13.9
W	CANAPÉS	100	234	74	0.11	0.14	3	-	0.03	0.06	-	24	0.30	1.15	3.95	2.40
W	CHURROS	100	348	-	0.04	0.03	1.60	-	-	-	-	-	0	-	-	-
M	CREMA de pollo (Campbell)	100	97	0	0	0.03	0.35	0.03	0.088	-	0.11	3.10	0.22	0.59	1.62	1.68
M	CREMA judías/bacon (Campbell)	100	123	0	0.05	0.03	0.35	0.02	0.13	-	0.04	12.61	0.02	0.65	0.77	0.54
M	CREMA pollo/champi. (Campbell)	100	106	0	0	0.06	0.05	0.26	0.13	-	0.66	4.68	0.24	2.06	1.85	1.85
M	CREMA de patatas (Campbell)	100	70	0	0	0	0	0.01	0.035	-	0.01	1.20	0.02	0.15	0.21	0.45
M	CREMA champiñón (Campbell)	100	88	0	0	0.16	0.35	0.03	0	-	0.65	4.01	0.20	1.67	1.08	1.86
M	CREMA espárragos (Campbell)	100	70	1.06	0.03	0.03	0.35	0.01	0.035	-	0.37	10.49	0.11	0.75	0.56	0.79
M	CREMA camarón (Campbell)	100	79	0	0	0	0	0.10	0	-	0.42	2.75	0.33	0.10	0.77	1.65
M	CREMA apio (Campbell)	100	88	0	0	0	0	0.01	0.052	-	0.46	2.20	0.15	0.95	0.68	0.97
W	CROQUETAS	100	123	1.50	0.05	0.17	3.70	-	0.76	0.002	-	0	0.35	2.40	10.3	13.9
W	CUBITO DE CALDO	100	259	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
W	EMPANADILLA DE ATÚN	100	243	12	0.12	0.05	2.20	0.03	274	0.40	3	-	-	-	-	-
M	FILETE PESCADO "McDonald"	100	309	0.04	0.21	0.11	1.89	0.07	0.030	0.44	-	14.08	0.58	6.84	6.46	3.27
W	JAMÓN Y QUESO EMPANADO	100	214	0	0.11	0.17	0.50	0.07	75	0.30	1.40	-	-	-	-	-
W	LASAÑA	100	147	2	0.13	0.17	1.90	0.07	138	0.20	1.50	-	-	-	-	-
M	MINISTRONE "Campbell"	100	70	3.17	0.05	0.03	0.70	-	0.39	-	-	-	-	-	-	-
W	PESCADO EMPANADO	100	178	-	0.09	0.06	3.50	0.21	-	-	-	15	1	3.50	1.70	2.25
W	PIZZA	100	234	74	0.11	0.14	3	-	0.03	0.0006	-	24	0.30	1.15	3.95	2.40
W	POLLO EMPANADO	100	283	0	0.12	0.10	3.60	0.18	27	0.20	5.50	-	-	-	-	-
M	PURÉ ternera/jardinera "Sandoz"	100	101	5	0.12	0.13	1.50	0.17	0.066	0.42	0.83	16.67	0.08	-	-	-
M	PURÉ merluz/becham. "Sandoz"	100	97	5	0.12	0.13	1.50	0.17	0.066	0.42	0.83	16.67	0.08	-	-	-
M	PURÉ pavo/arroz/zana "Sandoz"	100	94	5	0.12	0.13	1.50	0.17	0.066	0.42	0.83	16.67	0.08	-	-	-
M	PURÉ pollo/verduras "Sandoz"	100	101	5	0.12	0.13	1.50	0.17	0.066	0.42	0.83	16.67	0.08	-	-	-
M	PURÉ pollo/pasta/cham "Sandoz"	100	98	5	0.12	0.13	1.50	0.17	0.066	0.42	0.83	16.67	0.08	-	-	-
W	ROLLITOS DE PRIMAVERA	100	258	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	4.40	13.3	10.8
M	SALSA agridulce "McDonald"	100	170	2	0	0.03	0.25	0.01	0.20	0	-	1.07	0	-	-	-
M	SALSA barbacoa "McDonald"	100	156	7.31	0.03	0.03	0.53	0.08	0.093	0	6.56	4	0	0.62	0.53	0.17
M	SALSA mostaza caliente "McD"	100	233	1.50	0.03	0.03	0.50	0.03	0.005	0	4.83	4.23	0	5.58	3.69	1.53
M	SOPA pavo/fideos "Campbell"	100	62	0	0.08	0.06	1.06	0.01	0.088	-	0.03	0.90	0.06	0.18	0.30	0.21
M	SOPA ternera/vegetal "Campbell"	100	61	2.11	0.03	0.03	0.70	0.03	0.35	-	0.08	3.05	0.11	0.12	0.38	0.37
M	SOPA vegetariana "Campbell"	100	70	3.17	0.03	0.03	0.70	0.03	0.17	-	0.16	4.40	0	0.27	0.31	0.11
M	SOPA de tomate "Campbell"	100	79	23.7	0.03	0	0.70	0.05	0.044	-	1.23	6.58	0.05	-	-	-
M	SOPA de buey "Campbell"	100	70	1.06	0.03	0.03	0.70	-	0.26	-	-	-	-	-	-	-
M	SOPA pavo/vegetal "Campbell"	100	62	0	0.03	0.03	0.70	0.04	0.44	-	0.11	4.01	0.12	0.47	0.95	0.64
M	SOPA pollo/vegetal "Campbell"	100	62	0	0.03	0.03	0.70	0.02	0.44	-	0.09	1.80	0.10	0.50	1.06	0.71
M	SOPA ostras cocidas "Campbell"	100	63	0.11	0	0.03	0.35	0.04	0	-	0.49	5.49	5.99	-	-	-
M	SOPA guisantes verd "Campbell"	100	141	0	0.11	0.03	0.70	0.02	0	-	0.05	0.70	0	0.14	0.36	0.50
M	SOPA de cebolla "Campbell"	100	88	0	0	0.03	0	0.03	0.052	-	0.04	9.01	0.20	0.58	1.19	1.48
M	SOPA de vegetales "Campbell"	100	72	3.17	0.03	0.03	0.35	0.13	0.17	-	0.36	20.88	0.42	-	-	-

RIQUEZA DE NUTRIENTES

EN LOS

ALIMENTOS

Contenido calórico

Soda/sifón	0	Lima	32	Leche de vaca semidescre,	49
Gaseosa light	1	Sidra dulce	33	Sopa de sobre	49
Té	2	Membrillo	33	Sveltesse yogur	50
Café	5	Acelgas	33	Almejas/chirlas	50
Grellos	11	Leche desna a+d UHT“Puleva”	34	Soja, brotes	50
Papaya	12	Lombarda	35	Maíz cocido	50
Pepinillos en vinagre	12	Sidra seca	35	Kiwi	51
Pepino	12	Guayaba	35	Leche semi calcio UHT “Puleva	51
Mostaza	15	Higo chumbo	36	Piña	51
Acerola	17	Leche de vaca descrenada	36	Zumo de piña	51
Lechuga	18	Fresas	36	Melocotón	52
Rábano	20	Escarola	37	Manzana	52
Apio	20	Yogur desnatado	37	Arándano	53
Zumo de tomate	21	Cerveza negra	37	Col de bruselas	54
Berro	21	Moras	37	Guinda	55
Zumo de tomate	21	Zumo de uva	38	Perejil	55
Cardo	21	Tomate triturado conserva	39	Pulpo	57
Pimientos del piquillo	22	Judías tiernas	39	Batido vainilla estéril “Puleva”	59
Tomate	22	Leche desna calcio UHT“Puleva”	39	Batido vainilla UHT “Puleva”	59
Pimientos	22	Limón	39	Yogur enriquecido	60
Endibias	22	Cebolla tierna	39	Gelatina royal saborizad	60
Espárragos en lata	24	Remolacha	40	Zumo de melocotón	61
Gatorade	24	Mandarina	40	Sopa ternera/vegetal“Campbell”	61
Calabaza	24	Frambuesa	40	Pera	61
Espinacas congeladas	25	Leche de burra	40	Sopa pavo/vegetal “Campbell”	62
Repollo	25	Zanahoria	42	Leche entera UHT (Puleva)	62
Aquarius	25	Grosella	42	Batido fresa UHT “Puleva”	62
Vinagre	25	Yogur desnatado	42	Sopa pollo/vegetal “Campbell”	62
Fresón	25	Cola	42	Batido fresa estéril “Puleva”	62
Isostar	26	Puerros	42	Yogur natural	62
Espárragos	26	Zumo de naranja	42	Leche entera pasterizada Puleva	62
Col cruda	28	Ciruela	44	Sopa pavo/fideos “Campbell”	62
Champiñón/setas	28	Albaricoque	44	Leche entera estéril “Puleva”	62
Nabos	29	Naranja	44	Sopa ostras cocidas“Campbell”	63
Menestra	29	Yogur natural desnat,“Danone”	45	Mango	64
Brócoli	29	Papaya	45	Alcachofas	64
Berenjena	29	Zumo de fruta	45	Habas frescas	64
Verdura juliana	29	Cerveza	45	Nectarina	64
Sandía	30	Yogur frut,flavour ligh “danon	45	Caquis	64
Pomelo	30	Cebolla	47	Yogur bio natural “Danone”	65
Coliflor	30	Zumo de manzana	47	Granada	65
Calabacín	31	Almejas lata	47	Cava	65
Melón	31	Gaseosas/refrescos	48	Compota	66
Espinacas	32	Clara	48	Kéfir	66

Langosta	67
Cigala	67
Caracoles	67
Leche de mujer (10º postpart)	67
Leche de vaca fresca	68
Yogur líquido	68
Queso fresco desnatado	68
Ancas de rana	70
Vino de mesa	70
Crema espárragos (Campbell)	70
Queso fresco desnat, "Danone"	70
Horchata chufa "Che"	70
Horchata chufa "Che"	70
Queso blanco desnatado	70
Sopa de buey "Campbell"	70
Sopa vegetariana "Campbell"	70
Crema de patatas (Campbell)	70
Minestrone "Campbell"	70
Guisantes congelados	71
Leche de cabra	72
Pescadilla	72
Crema chocol, ligera "Danone"	72
Sopa de vegetales "Campbell"	72
Lenguado	73
Gallo	73
Tomate frito	73
Breca/faneca	74
Flan de huevo ligero "Danone"	74
Bacalao fresco	74
Mejillón	74
Yogur líquido Dan'up natu/azúc	75
Abadejo	76
Bacaladilla	76
Dorada	77
Cerezas	77
Yogur desnat/sabores "Danone"	77
Yogur vainill no graso "Yoplait"	77
Batido cacao esteril "Puleva"	78
Chirimoya	78
Yogur savia/prot,soja/frutas	78
Batido cacao UHT "Puleva"	78
Raya	79
Chanquete	79
Crema camarón (Campbell)	79
Sopa de tomate "Campbell"	79
Higo	80

Ostras	80
Uva	81
Leche merengada estéril "Puleva"	81
Sangre	81
Leche merengada UHT "Puleva"	81
Yogur líquido Dan'up frutas	81
Callos	81
Yogur desnat/frutas "Danone"	82
Calamar/similar	82
Mejillón lata	82
Crema choco/nata lig, "Danone"	83
Piña en almíbar	84
Melocotón en almíbar	84
Vieira	84
Cangrejo/nécora	85
Pollo bruto	85
Ternera riñón	86
Salsa de tomate conserva	86
Rape	86
Merluza	86
Patata cocida	86
Calamares lata	88
Sopa de cebolla "Campbell"	88
Crema apio (Campbell)	88
Crema champiñón (Campbell)	88
Plátano	90
Ternera solomillo	90
Yogur desnatado frutas	90
Yogur desnatado con frutas	91
Trufa	92
Guisantes frescos	92
Cuajada "Danone"	92
Banana	92
Puré pavo/arroz/zanah "Sandoz"	94
Trucha	94
Zumo de pomelo	95
Yogur nat,enriq,azúc "Danone"	96
Cuajada	96
Requesón	96
Langostino	96
Gambas	96
Leche de oveja	96
Níspola	97
Puré merluza/becham, "Sandoz"	97
Crema de pollo (Campbell)	97
Salmonete	97

Ketchup	98
Puré pollo/pasta/cham "Sandoz"	98
Batido lácteo	98
Yogur natural azúcar "Danone"	98
Yogur enriquec, sabor "Danone"	99
Yogur bio frutas/fibra "Danone"	100
Yogur frutas "Danone"	100
Yogur de fruta	100
Batido cacao	100
Yogur bio frutas "Danone"	100
Batido de cacao	100
Tripas	100
Speisequark	101
Puré pollo/verduras "Sandoz"	101
Puré ternera/jardinera "Sandoz"	101
Yogur bio zumo+vit,a "Danone"	101
Yogur vainilla "Yoplait"	101
Rodaballo	102
Macedonia	102
Flan vainilla/caramelo "Danone"	102
Flan vainilla/natillas	102
Sargo	103
Crema turrón "Danone"	103
Melocotón seco	104
Jinjol o azufaifa	105
Yogur frut,flavour origi,Yoplait	105
Crema pollo/champi, (Campbell)	106
Codorniz/perdiz	106
Bacalao salado	107
Quark "Danone"	107
Cerdo corazón	109
Riñones	109
Queso fresc, desn, frut, Danone	109
Uva negra	110
Pez espada	110
Caballo	110
Buey solomillo	111
Congrio	112
Pollo filetes	112
Sesos	113
Yogur chocolate "Danone"	113
Cabrito	113
Hueva fresca	113
Codorniz/perdiz	114
Arroz con leche "Danone"	114
Bechamel	115

Faisán	116	Bonito	147	Ternera filete	181
Sofrito	116	Crema choco/nata "Danone"	147	Salmón/reo	182
Flan	116	Lasaña	147	Sardina en tomate	184
Natillas	116	Aceitunas	149	Lenguas	186
Crema natillas y flan	116	Leche de vaca concentrad,	150	Albaricoque seco	188
Oliva verde	117	Huevo de gallina	150	Sardina en aceite	192
Lubina	118	Sardina/boquerón	151	Tortilla de patata	194
Mero	118	Longaniza	152	Huevo de pato	198
Besugo	118	Boniato/batata	152	Castañas	199
Vacuno corazón	118	Caballa	153	Oliva	200
Crema coco "Danone"	119	Cerdo hígado	153	Pato	200
Pollo deshuesado	121	Salmón ahumado	154	Anguilas	200
Arenque seco	122	Cerdo magro	155	Helado / mousse	204
Croquetas	123	Salsa barbacoa "McDonald"	156	Angulas	205
Crema judías/bacon (Campbell)	123	Petit Suisse frutas	158	Anchoas en aceite	206
Petit Suisse nat, azuc, ligero	123	Buey semigraso	158	Ternera lengua	207
Buñuelos	123	Leche condens, sin azúcar	160	Cerdo lomo	208
Crema vainilla/mousse chocolat	124	Vino de oporto	160	Arenque ahumado	209
Ternera sesos	125	Vermut dulce	160	Petit Suisse chocolate	210
Palometa	125	Vino de jerez	160	Jamón y queso empanado	214
Petit Suisse frutas ligero	125	Pollo asado	161	Membrillo dulce	215
Flan de huevo "Danone"	126	Petit Suisse frutas/cereales	161	Cordero costilla	215
Flan huevo/natillas	126	Choto	161	Pan trigo molde integral	216
Natillas "Danone"	126	Huevo entero	162	Pavo	223
Mujol	127	Conejo/liebre	162	Cordero chuleta	225
Centollo	127	Petit Suisse sabores	164	Atún	225
Jurel	127	Petit Suisse natural azucarad	164	Pan de maíz	227
Canalones	127	Petite Suisse sabores	164	Patata frita	230
Pollo hígado	129	Huevo de pava	165	Salsa mostaza caliente "mcd"	233
Boquerón	129	Aguacate	167	Pan trigo molde blanco	233
Crema chocolate "Danone"	130	Helados lácteos	167	Caviar	233
Sardina en escabeche	131	Ternera chuleta	168	Pizza	234
Vacuno magra	131	Atún en escabeche	168	Canapés	234
Mollejas	131	Cordero corazón	169	Salchicha de frankfurt	235
Pollo corazón	132	Salsa agridulce "McDonald"	170	Tamarindo	238
Cordero hígado	132	Jamón serrano	170	Pan integral	239
Ballena	134	Salmón	172	Pan de centeno	241
Sveltesse queso	136	Gomas de frutas	172	Empanadilla de atún	243
Soja fresca	137	Petite Suisse natural	173	Coñac	243
Bonito	138	Queso de burgos	174	Ron	244
Ajos	139	Anchoas	175	Ginebra	244
Helado "sorbete" (polo)	139	Buey graso filete	176	Whisky	244
Ternera hígado	140	Mousse chocolate "Danone"	177	Jaleas	245
Queso Gervais nat, lig, Danone	140	Mousse	177	Percebes	247
Sopa guisantes verd "Campbell"	141	Pescado empanado	178	Cordero pierna	248
Mermeladas sin azúcar	145	Queso lonchas "sveltesse"	180	Cereal integral "All Bran"	252

Vacuno chuleta	253
Hamburguesa mc donald	255
Pan blanco	255
Vacuno semigraso	256
Rollitos de primavera	258
Cubito de caldo	259
Hamburguesa Big Mac (McD.)	260
Cereal integral	261
Pan de viena	263
Hamburguesa	265
Carne picada	265
Hamburguesa (carne picada)	265
Mortadela	265
Queso Gervais natural"Danone"	266
Hamburguesa queso (McD.)	267
Queso Gervais variedad,Danone	269
Cerdo semigraso	273
Ganso	273
Higo seco	275
Dátil	279
Mermeladas	280
Aguardiente	280
Cerdo costillas	280
Queso en porciones	280
Atún en aceite	280
Pollo empanado	283
Jamón york	289
Pies de cerdo	290
Cerdo pies	290
Ciruela seca	290
Confitura	292
Salchichón	294
Oliva negra	294
Salchicha fresca	295
Nata/crema de leche	298
Crema de leche/nata	298
Centeno	299
Miel	300
Germen de trigo	301
Germen de trigo	301
Dátil seco	306
Filete pescado "McDonald"	309
Chicle con azúcar	310
Mortadela	310
Pastel de manzana	311
Queso camembert	312

Anís	312
Pastel manzana "macdonald"	313
Colacao light	315
Salchichas frankfurt	315
Cacao polvo sin azúcar taza	315
Guisantes secos	317
Copos trigo int./salvado"Kellog"	319
Bacalao seco	322
Uva pasa	324
Butifarra y salchicha	326
Queso brie	329
Cerdo chuletas	330
Judías secas	330
Pasta lionesa (Choux) cocida	330
Nata montada	331
Bizcocho	331
Queso manchego fresco	333
Maíz	333
Harina de centeno	335
Leche de almendras	335
Lentejas	336
Gelatina	337
Tapioca	338
Harina integral	340
Espaguetis	342
Habas secas	343
Almidón de maíz	346
Lasaña pasta	346
Macarrones	348
Churros	348
Salsa fina "Ligeresa"	348
Almidón de trigo	348
Harina de maíz	349
Queso de bola	349
Cornflakes	350
Arroz integral	350
Leche condensada	350
Queso gallego	351
Crispis	351
Jamón cocido	352
Queso gallego	352
Harina de trigo	353
Queso fresco	353
Arroz blanco	354
Frostis	355
Puré de patata	357

Arroz inflado chocolateado	358
Chocokrispis	358
Harina de cebada	359
Copos de maíz	360
Garbanzos	361
Pastas al huevo	362
Pan tostado integral	362
Musli "Kellog"	364
Muesli	366
Musli 5 granos	366
Harina de arroz	366
Cacao polvo azucarado	366
Avena	367
Sémola de trigo	368
Pasta	368
Yema	368
Gallina	369
Arroz inflado	369
Arroz tostado inflado (Kellog)	369
Soja seca	370
Queso azul	371
Anillos nuez/miel "CheErios"	371
Trigo inflado/azucarad "Kellog"	371
Leche vaca polvo descr,,	373
Eko (malta)	374
Arroz tostado inflado"Pascual"	374
Queso mozzarella	375
Copos maíz tostado "Pascual"	376
Queso manchego semicur,	376
Copos arroz/miel "Pascual"	377
Copos de maíz con azúcar	377
Margarina light	378
Caramelos	378
Lomo embuchado	380
Copos arroz/trigo "Kellog"	380
Jamón del país	380
Arroz inflado chocol, (Pascual)	380
Chorizo/sobrasada	384
Trigo inflado	386
Cereal desayuno sin ázuc	386
Cereal desayuno con miel	386
Repostería	387
Trigo inflado/miel "Pascual"	389
Queso de cabrales	389
Butifarra cocida	390
Anillos avena integ,"CheErios"	391

Queso de gruyere	391	Chocolate	518		
Queso parmesano	393	Galleta con chocolate	524		
Mayonesa lighth	396	Chocolate negro +azúcar	530		
Crema de queso	396	Palomitas de maíz	534		
Galleta mantequilla (dan)	397	Girasol (pipas)	535		
Copos maíz/miel/cacah,"Kellog"	398	Cabeza de jabalí	540		
Azúcar	398	Patata frita chips	544		
Harina de avena	401	Crema choco-avellanas	549		
Queso cheddar	405	Chocolate con leche	550		
Queso de roquefort	405	Pasta hojaldre cocida	565		
Buñuelos	408	Pistacho	581		
Biscotte	411	Chicharrón	601		
Pastel de queso	414	Frutos secos (mezcla)	607		
Queso emmental	415	Almendras	620		
Queso manchego curado	420	Cacahuetes	637		
Soja en grano	422	Coco	646		
Morcillas	430	Nuez/piñón	660		
Galleta maría	436	Bacón	665		
Melindros/roscos	440	Manteca	670		
Harina de soja	447	Cerdo tocino	673		
Nata	447	Avellanas	675		
Salchichón	454	Yema desecada	714		
Pastel manzana hojaldre	456	Mayonesa	718		
Bizcocho de chocolate	456	Margarina vegetal	752		
Bizcocho	456	Mantequilla	752		
Pastas de té	456	Aceite de pepita de uva	899		
Donuts/croissant	456	Aceite hígado bacalao	899		
Cake	456	Aceite de cacahuete	900		
Bombón	458	Aceite de nuez	900		
Chocolate mars	459	Aceite de colza	900		
Salami	459	Aceite de cártamo	900		
Galleta salada	464	Aceite de maíz	900		
Chorizo/sobrasada	468	Aceite de germen de trigo	900		
Bollo/ensaimada	469	Aceite de girasol	900		
Cerdo panceta	469	Aceite de coco	900		
Magdalenas	469	Aceite de soja	900		
Croissant de chocolate	469	Aceite de oliva	900		
Turrón/mazapán	470				
Nueces y pasas (mezcla)	481				
Chocolate raiders	482				
Chocolate bounty	489				
Queso villalón	491				
Carpa	498				
Leche de vaca en polvo	500				
Ganchitos	504				
Foie-gras/paté	518				

Contenido en PROTEÍNAS

Gelatina	84,4	Chicharrón	22	Vieira	19
Bacalao seco	75	Pato	22	Judías secas	19
Queso parmesano	40	Chorizo/sobrasada	22	Ternera filete	19
Leche vaca polvo descr.,	38	Conejo/liebre	22	Ternera chuleta	19
Harina de soja	36,8	Pollo filetes	21,8	Ternera hígado	19
Soja seca	35,9	Anchoas en aceite	21,7	Ternera solomillo	18,8
Soja en grano	35	Guisantes secos	21,6	Colacao light	18,8
Jamón serrano	33	Jamón cocido	21,5	Salami	18,5
Queso manchego curado	32	Buey semigraso	21,3	Salmón/reo	18,4
Pavo	31,9	Queso azul	21,1	Garbanzos	18
Yema desecada	31,7	Cordero hígado	21	Sangre	18
Ganso	29,1	Queso lonchas "sveltesse"	21	Carpa	18
Caviar	29	Gambas	21	Cordero chuleta	18
Queso mozzarella	29	Caballo	21	Cacao polvo sin azúcar taza	18
Queso de bola	29	Cerdo hígado	21	Trucha	18
Queso manchego semicur,	29	Queso de cabrales	21	Cordero costilla	18
Queso de gruyere	29	Sardina en aceite	21	Queso en porciones	18
Queso emmental	28	Bonito	21	Chorizo/sobrasada	17,6
Girasol (pipas)	27	Langostino	21	Boquerón	17,6
Atún	27	Sardina/boquerón	21	Pistacho	17,6
Bonito	26,7	Jamón york	20,9	Queso villalón	17,5
Germen de trigo	26,6	Vacuno magra	20,7	Bacaladilla	17,4
Germen de trigo	26,6	Queso brie	20,6	Abadejo	17,4
Pollo asado	26,4	Pollo deshuesado	20,5	Pollo corazón	17,3
Queso cheddar	26	Salchichas frankfurt	20,4	Cerdo costillas	17,1
Queso manchego fresco	26	Buey solomillo	20,4	Raya	17,1
Bacalao salado	26	Cabeza de jabalí	20,4	Bacalao fresco	17
Salchichón	25,8	Buey graso filete	20,2	Jamón del país	17
Atún en aceite	25	Centollo	20,1	Cordero pierna	17
Codorniz/perdiz	25	Longaniza	20	Dorada	17
Leche de vaca en polvo	25	Congrio	20	Calamar/similar	17
Huevo fresca	24,3	Palometa	20	Merluza	17
Lentejas	24	Cerdo magro	20	Rape	17
Gallina	24	Almendras	20	Arenque seco	17
Ballena	23,2	Salmón ahumado	20	Lomo embuchado	17
Habas secas	23	Queso camembert	20	Calamares lata	17
Arenque ahumado	23	Anchoas	20	Pez espada	17
Queso gallego	23	Pastel de queso	19,8	Vacuno chuleta	17
Queso gallego	23	Pollo hígado	19,7	Cerdo corazón	16,9
Cacahuets	23	Morcillas	19,5	Lenguas	16,8
Queso de roquefort	23	Choto	19,5	Sardina en tomate	16,8
Codorniz/perdiz	23	Cabrito	19,3	Cordero corazón	16,8
Frutos secos (mezcla)	22,9	Mortadela	19	Vacuno semigraso	16,7
Faisán	22,8	Tripas	19	Cerdo semigraso	16,6

Ancas de rana	16,5
Angulas	16,3
Rodaballo	16,1
Ternera lengua	16
Lenguado	16
Sveltesse queso	16
Salmón	16
Pies de cerdo	16
Yema	16
Gallo	16
Cerdo pies	16
Besugo	16
Pescadilla	16
Cangrejo/nécora	16
Lubina	16
Mero	16
Ternera riñón	16
Riñones	16
Cerdo lomo	16
Vacuno corazón	15,9
Mujol	15,8
Cubito de caldo	15,8
Jurel	15,7
Breca/faneca	15,4
Mollejas	15,3
Copos arroz/trigo "Kellog"	15,3
Hamburguesa (carne picada)	15,2
Hamburguesa	15,2
Carne picada	15,2
Cereal integral "All Bran"	15,1
Anillos avena integ, "CheErios"	15,1
Atún en escabeche	15
Queso de burgos	15
Sargo	15
Langosta	15
Cerdo chuletas	15
Caballa	15
Sardina en escabeche	15
Nuez/piñón	15
Cigala	15
Caracoles	15
Avellanas	15
Callos	14,6
Pollo bruto	14,3
Queso Gervais nat, lig, Danone	14,2
Butifarra cocida	14,1

Nueces y pasas (mezcla)	14,1
Salmonete	14,1
Salchichón	14
Avena	14
Cereal integral	14
Mortadela	14
Anguilas	14
Harina de avena	13,8
Soja fresca	13,7
Huevo de pava	13,7
Requesón	13,6
Percebes	13,6
Pollo empanado	13,1
Huevo de pato	13
Butifarra y salchicha	13
Huevo entero	13
Hamburguesa queso (McD.)	12,9
Salchicha fresca	12,9
Sémola de trigo	12,8
Pasta	12,8
Pescado empanado	12,6
Cerdo panceta	12,5
Huevo de gallina	12,5
Pastas al huevo	12,3
Hamburguesa mc donald	12,1
Macarrones	12
Mejillón	12
Espaguetis	12
Mejillón lata	12
Salchicha de frankfurt	12
Canalones	11,9
Lasaña pasta	11,9
Hamburguesa Big Mac (McD.)	11,7
Chanquete	11,4
Queso fresco	11,3
Almejas/chirlas	11
Anillos nuez/miel "CheErios"	11
Clara	11
Galleta salada	10,8
Melindros/roscos	10,8
Almejas lata	10,7
Pulpo	10,6
Musli "Kellog"	10,6
Harina integral	10,5
Queso fresco desnatado	10,5
Muesli	10,5

Speisequark	10,5
Musli 5 granos	10,5
Ternera sesos	10,4
Sesos	10,3
Copos trigo int./salvado "Kellog"	10,2
Leche condensada	10
Turrón/mazapán	10
Biscotte	10
Pan tostado integral	10
Ostras	10
Manteca	10
Queso fresco desnat, "Danone"	10
Queso blanco desnatado	10
Ganchitos	9,9
Filete pescado "McDonald"	9,7
Harina de trigo	9,5
Harina de maíz	9,5
Pizza	9,4
Canapés	9,4
Pan de viena	9,3
Tortilla de patata	9,2
Quark "Danone"	9,2
Harina de cebada	9,1
Crema de queso	9
Trufa	9
Trigo inflado/miel "Pascual"	8,9
Pan trigo molde integral	8,8
Centeno	8,8
Rollitos de primavera	8,7
Queso fresc, desn, frut, Danone	8,6
Maíz	8,5
Pasta lionesa (Choux) cocida	8,5
Palomitas de maíz	8,4
Bacón	8,4
Petite Suisse natural	8,4
Cerdo tocino	8,4
Harina de centeno	8,2
Leche de vaca concentrad,	8,2
Croquetas	8,1
Buñuelos	8,1
Arroz integral	8
Trigo inflado	8
Leche condens, sin azúcar	8
Pan integral	8
Copos de maíz	7,9
Cornflakes	7,9

Cereal desayuno sin azúcar	7,9
Jamón y queso empanado	7,9
Pan trigo molde blanco	7,8
Petite Suisse sabores	7,8
Chocolate	7,8
Petit Suisse nat, azúcar, ligero	7,8
Copos maíz tostado "Pascual"	7,6
Petit Suisse natural azucarad	7,6
Arroz blanco	7,6
Queso Gervais variedad,Danone	7,5
Petit Suisse sabores	7,5
Copos maíz/miel/cacah,"Kellog"	7,4
Bizcocho de chocolate	7,4
Empanadilla de atún	7,3
Petit Suisse frutas/cereales	7,2
Petit Suisse frutas	7,1
Petit Suisse frutas ligero	7,1
Arroz tostado inflado"Pascual"	7,1
Trigo inflado/azucarad "Kellog"	7
Foie-gras/paté	7
Galleta maría	7
Puré de patata	7
Sopa guisantes verd "Campbell"	7
Pan de centeno	7
Pan blanco	7
Queso Gervais natural"Danone"	6,9
Lasaña	6,8
Galleta mantequilla (dan)	6,7
Patata frita chips	6,7
Ajos	6,7
Chocolate raiders	6,5
Magdalenas	6,4
Harina de arroz	6,4
Bollo/ensaimada	6,4
Croissant de chocolate	6,4
Pan de maíz	6,4
Buñuelos	6,3
Crema choco-avellanas	6,2
Crispis	6,2
Arroz tostado inflado (Kellog"	6,1
Arroz inflado	6,1
Coco	6
Eko (malta)	6
Guisantes frescos	6
Chocolate con leche	6
Arroz inflado chocol, (Pascual)	6

Pasta hojaldre cocida	5,8
Galleta con chocolate	5,7
Pastel manzana hojaldre	5,6
Donuts/croissant	5,6
Flan de huevo ligero "Danone"	5,6
Cake	5,6
Pastas de té	5,6
Bizcocho	5,6
Chocolate mars	5,6
Puré pollo/pasta/cham"Sandoz"	5,6
Puré pollo/verduras "Sandoz"	5,6
Soja, brotes	5,5
Cacao polvo azucarado	5,5
Habas frescas	5,4
Copos de maíz con azúcar	5,3
Frostis	5,3
Yogur vainilla "Yoplait"	5,3
Chocokrispis	5,3
Arroz inflado chocolateado	5,3
Leche de oveja	5,3
Crema judías/bacon (Campbell)	5,2
Repostería	5,2
Guisantes congelados	5
Leche de almendras	5
Puré merluza/beckham, "Sandoz"	5
Puré ternera/jardinera"Sandoz"	5
Puré pavo/arroz/zanah"Sandoz"	5
Copos arroz/miel "Pascual"	5
Yogur vainill no graso"Yoplait"	4,8
Albaricoque seco	4,8
Bombón	4,8
Yogur savia/prot,soja/frutas	4,7
Yogur fruit,flavour origi,Yoplait	4,7
Bizcocho	4,7
Petit Suisse chocolate	4,7
Mostaza	4,7
Flan de huevo "Danone"	4,6
Sveltesse yogur	4,6
Chocolate bounty	4,6
Yogur desnatado	4,6
Churros	4,6
Flan huevo/natillas	4,6
Cuajada "Danone"	4,5
Helado / mousse	4,5
Yogur desnatado	4,5
Sopa de buey "Campbell"	4,4

Cereal desayuno con miel	4,4
Yogur natural desnat,"Danone"	4,4
Yogur desnatado con frutas	4,3
Mousse	4,3
Yogur desnatado frutas	4,3
Mousse chocolate "Danone"	4,3
Higo seco	4,2
Bechamel	4,2
Yogur fruit,flavour lighth "danon	4,1
Col de bruselas	4
Yogur desnat/frutas "Danone"	4
Castañas	4
Yogur desnat/sabores"Danone"	4
Leche desna calcio UHT"Puleva"	3,9
Leche de cabra	3,9
Crema choco/nata lig,"Danone"	3,9
Leche semi calcio UHT "Puleva	3,9
Natillas	3,8
Yogur bio zumo+vit,a"Danone	3,8
Batido de cacao	3,8
Crema natillas y flan	3,8
Batido cacao	3,8
Batido lácteo	3,8
Flan	3,8
Yogur enriquecido	3,73
Helados lácteos	3,7
Perejil	3,7
Cuajada	3,6
Yogur bio frutas/fibra"Danone"	3,6
Pastel de manzana	3,6
Yogur bio frutas "Danone"	3,6
Leche de vaca descremada	3,6
Sopa ternera/vegetal"Campbell"	3,5
Leche de vaca fresca	3,5
Yogur bio natural "Danone"	3,5
Crema turrón "Danone"	3,5
Leche de vaca semidescre,	3,5
Yogur natural	3,4
Alcachofas	3,4
Crema chocol, ligera "Danone"	3,4
Yogur chocolate "Danone"	3,4
Crema chocolate "Danone"	3,3
Leche desna a+d UHT"Puleva"	3,3
Kéfir	3,3
Yogur natural azúcar "Danone"	3,3
Patata frita	3,3

Crema vainilla/mousse chocolat	3,3
Brócoli	3,2
Leche entera UHT (Puleva)	3,1
Leche entera pasteurizada "Puleva"	3,1
Espinacas	3,1
Natillas "Danone"	3,1
Leche entera estéril "Puleva"	3,1
Batido cacao estéril "Puleva"	3
Yogur nat, enriq, azúc "Danone"	3
Batido cacao UHT "Puleva"	3
Uva pasa	3
Yogur de fruta	3
Crema de leche/nata	3
Nata/crema de leche	3
Leche merengada estéril "Puleva"	3
Leche merengada UHT "Puleva"	3
Crema coco "Danone"	3
Yogur frutas "Danone"	3
Yogur enriquec, sabor "Danone"	3
Batido vainilla estéril "Puleva"	2,9
Crema choco/nata "Danone"	2,9
Batido vainilla UHT "Puleva"	2,9
Batido fresa UHT "Puleva"	2,8
Batido fresa estéril "Puleva"	2,8
Yogur líquido Dan'up natu/azúc	2,7
Arroz con leche "Danone"	2,7
Grelos	2,7
Pastel manzana "macdonald"	2,6
Lombarda	2,6
Sopa pavo/fideos "Campbell"	2,6
Sopa pollo/vegetal "Campbell"	2,6
Sopa de vegetales "Campbell"	2,6
Minestrone "Campbell"	2,6
Flan vainilla/natillas	2,6
Crema pollo/champi, (Campbell)	2,6
Flan vainilla/caramelo "Danone"	2,5
Zumo de uva	2,5
Yogur líquido	2,5
Coliflor	2,4
Champiñón/setas	2,4
Judías tiernas	2,4
Salsa de tomate conserva	2,4
Espinacas congeladas	2,3
Tomate frito	2,3
Ciruela seca	2,3
Tamarindo	2,3

Tomate triturado conserva	2,3
Dátil	2,2
Dátil seco	2,2
Espárragos	2,2
Boniato/batata	2,2
Ketchup	2,1
Aguacate	2,1
Nata montada	2,1
Puerros	2
Leche de burra	2
Oliva negra	2
Chocolate negro +azúcar	2
Patata cocida	2
Acelgas	2
Espárragos en lata	1,9
Mayonesa	1,8
Fresón	1,8
Yogur líquido Dan'up frutas	1,8
Sopa vegetariana "Campbell"	1,7
Sopa de cebolla "Campbell"	1,7
Sopa pavo/vegetal "Campbell"	1,7
Crema apio (Campbell)	1,7
Crema espárragos (Campbell)	1,7
Crema de pollo (Campbell)	1,7
Crema champiñón (Campbell)	1,7
Berro	1,7
Crema camarón (Campbell)	1,7
Zumo de pomelo	1,7
Sopa ostras cocidas "Campbell"	1,7
Gelatina royal saborizad	1,7
Repollo	1,6
Sofrito	1,6
Salsa mostaza caliente "mcd"	1,6
Remolacha	1,6
Endibias	1,5
Tapioca	1,5
Nata	1,5
Helado "sorbete" (polo)	1,5
Escarola	1,5
Uva negra	1,47
Cardo	1,4
Col cruda	1,4
Jínjol o azufaifa	1,4
Cebolla	1,4
Plátano	1,4
Calabaza	1,3

Grosella	1,3
Melocotón seco	1,3
Apio	1,3
Oliva verde	1,3
Calabacín	1,3
Berenjena	1,3
Pimientos	1,2
Cerezas	1,2
Zanahoria	1,2
Lechuga	1,2
Pimientos del piquillo	1,20
Rábano	1,2
Banana	1,15
Leche de mujer (10º postpart)	1,1
Maíz cocido	1,1
Zumo de melocotón	1,07
Sopa de sobre	1
Zumo de tomate	1
Higo chumbo	1
Mayonesa lighth	1
Gomas de frutas	1
Kiwi	1
Naranja	1
Tomate	1
Zumo de tomate	1
Frambuesa	1
Uva	1
Higo	1
Chirimoya	1
Guayaba	0,9
Moras	0,9
Cebolla tierna	0,9
Salsa barbacoa "McDonald"	0,9
Verdura juliana	0,86
Sopa de tomate "Campbell"	0,8
Albaricoque	0,8
Mandarina	0,8
Arándano	0,8
Ciruela	0,8
Caramelos	0,8
Melón	0,8
Nabos	0,8
Crema de patatas (Campbell)	0,8
Menestra	0,8
Granada	0,73
Margarina light	0,7

Contenido en HIDRATOS DE CARBONO

Azúcar	99,5	Galleta salada	75,8	Palomitas de maíz	57,2
Chicle con azúcar	95,2	Macarrones	75,8	Membrillo dulce	57
Caramelos	94	Miel	75	Ganchitos	56,9
Copos de maíz con azúcar	93,7	Pan tostado integral	75	Tamarindo	56,7
Cereal desayuno con miel	91,3	Harina de trigo	75	Chocolate	56,4
Arroz tostado inflado (Kellog)	89,7	Biscotte	75	Lentejas	56
Arroz inflado	89,7	Uva pasa	75	Guisantes secos	56
Trigo inflado	89,6	Lasaña pasta	74,8	Chocolate con leche	56
Trigo inflado/azucarad "Kellog"	89,1	Galleta mantequilla (dan)	74,3	Pan blanco	55
Copos maíz/miel/cacah,"Kellog"	88,6	Espaguetis	74,1	Leche condensada	54
Frostis	88,6	Galleta maría	74	Leche de almendras	54
Chocokrispis	87,4	Dátil seco	73	Leche vaca polvo descr,,	53
Arroz inflado chocolateado	87,4	Musli "Kellog"	71,1	Pan de viena	52,2
Eko (malta)	87,4	Harina integral	71	Buñuelos	51,6
Copos arroz/miel "Pascual"	87	Dátil	71	Cacao polvo sin azúcar taza	51,5
Arroz inflado chocol, (Pascual)	86,6	Círcula seca	70	Colacao light	51,5
Crispis	86,1	Mermeladas	70	Pan de centeno	51
Almidón de trigo	86,1	Harina de maíz	70	Bizcocho de chocolate	50,4
Almidón de maíz	85,9	Pastas al huevo	69,9	Patata frita chips	50
Copos de maíz	85,9	Copos trigo int./salvado"Kellog"	69,7	Pan trigo molde blanco	49,7
Cereal desayuno sin ázuc	85,3	Confitura	69,2	Repostería	49,2
Cornflakes	84,4	Anillos avena integ,"CheErios"	69,1	Pan integral	49
Trigo inflado/miel "Pascual"	84,3	Harina de avena	67,8	Pasta hojaldre cocida	47,4
Arroz tostado inflado"Pascual"	84	Galleta con chocolate	67,4	Cereal integral	46,6
Copos maíz tostado "Pascual"	83	Musli 5 granos	67,1	Gomas de frutas	44,8
Copos arroz/trigo "Kellog"	82,5	Muesli	67,1	Pan de maíz	43,8
Tapioca	82	Avena	66,5	Albaricoque seco	43,4
Harina de arroz	80,1	Bombón	66	Salsa agridulce "McDonald"	43,1
Puré de patata	80	Chocolate mars	65,9	Cereal integral "All Bran"	43
Anillos nuez/miel "CheErios"	80	Croissant de chocolate	65,5	Pan trigo molde integral	41,8
Pastas de té	79,1	Bollo/ensaimada	65,5	Pastel de queso	40,4
Pastel manzana hojaldre	79,1	Magdalenas	65,5	Pastel de manzana	40,1
Bizcocho	79,1	Jaleas	65	Churros	40
Donuts/croissant	79,1	Maíz	64,6	Castañas	40
Cake	79,1	Chocolate negro +azúcar	63	Salsa barbacoa "McDonald"	37,8
Cacao polvo azucarado	77,4	Higo seco	62	Leche de vaca en polvo	37
Bizcocho	77,2	Garbanzos	61	Pastel manzana "macdonald"	36,1
Arroz blanco	77	Centeno	60,7	Mermeladas sin azúcar	35
Arroz integral	77	Crema choco-avellanas	60,5	Speisequark	34
Pasta	76,5	Judías secas	60	Boniato/batata	32
Sémola de trigo	76,5	Habas secas	59	Nueces y pasas (mezcla)	31,5
Harina de cebada	76,2	Chocolate raiders	58,8	Pasta lionesa (Choux) cocida	30,7
Harina de centeno	75,9	Chocolate bounty	58	Patata frita	30,1
Melindros/roscos	75,8	Turrón/mazapán	57,4	Anís	30

Hamburguesa mc donald	30
Soja en grano	30
Helado "sorbete" (polo)	29,1
Ajos	28
Salsa mostaza caliente "mcd"	27,3
Hamburguesa queso (McD.)	26,9
Filete pescado "McDonald"	26,6
Uva negra	26
Cacahuetes	26
Melocotón seco	25,7
Empanadilla de atún	25,6
Helado / mousse	25,4
Petit Suisse chocolate	25,1
Macedonia	25
Pizza	24,8
Helados lácteos	24,8
Canapés	24,8
Jamón y queso empanado	24,1
Jínjol o azufaifa	24,1
Ketchup	24
Germen de trigo	23,6
Germen de trigo	23,5
Harina de soja	23,5
Flan de huevo "Danone"	23,4
Arroz con leche "Danone"	23,3
Níspola	23
Mousse chocolate "Danone"	23
Zumo de pomelo	22,9
Crema vainilla/mousse chocolat	22,5
Piña en almíbar	22
Melocotón en almíbar	22
Sopa guisantes verd "Campbell"	22
Yogur frutas "Danone"	22
Flan huevo/natillas	21,9
Mousse	21,8
Yogur chocolate "Danone"	21,6
Banana	21,4
Crema choco/nata "Danone"	20,9
Rollitos de primavera	20,8
Crema chocolate "Danone"	20,5
Flan vainilla/caramelo "Danone"	20,1
Girasol (pipas)	20
Plátano	20
Hamburguesa Big Mac (McD.)	19,7
Natillas "Danone"	19,6
Patata cocida	19

Yogur desnatado frutas	18,9
Yogur desnatado con frutas	18,9
Yogur frut,flavour origi,Yoplait	18,8
Crema coco "Danone"	18,6
Crema judías/bacon (Campbell)	18,4
Chirimoya	18
Higo	18
Yogur desnat/frutas "Danone"	17,5
Crema turrón "Danone"	17,4
Flan vainilla/natillas	17,4
Compota	17,3
Petit Suisse frutas ligero	17,3
Nectarina	17,1
Almendras	17
Yogur vainilla "Yoplait"	17
Cerezas	17
Uva	17
Natillas	16,8
Crema natillas y flan	16,8
Flan	16,8
Petit Suisse frutas/cereales	16,5
Queso fresc, desn, frut, Danone	16,5
Yogur natural azúcar "Danone"	16,2
Yogur desnat/sabores "Danone"	16,1
Pescado empanado	16,1
Coco	16
Guisantes frescos	16
Yogur bio frutas "Danone"	15,9
Yogur de fruta	15,9
Yogur bio frutas/fibra "Danone"	15,9
Petit Suisse frutas	15,8
Soja seca	15,8
Pollo empanado	15,6
Yogur savia/prot,soja/frutas	15,6
Petit Suisse sabores	15,5
Yogur vainill no graso "Yoplait"	15,4
Petit Suisse natural azucarad	15,4
Yogur enriquec, sabor "Danone"	15,3
Petit Suisse nat, azuc, ligero	15,3
Mango	15,3
Caquis	15
Nuez/piñón	15
Sopa de tomate "Campbell"	14,9
Zumo de melocotón	14,9
Granada	14,8
Yogur nat,enriq,azúc "Danone"	14,5

Yogur líquido Dan'up frutas	14,4
Yogur bio zumo+vit,a "Danone"	14,3
Pera	14
Vermut dulce	14
Vino de jerez	14
Vino de oporto	14
Petite Suisse sabores	13,5
Guinda	13,3
Yogur líquido	13,3
Arándano	13,1
Trufa	13
Batido cacao UHT "Puleva"	12,8
Batido cacao esteril "Puleva"	12,8
Yogur líquido Dan'up natu/azúc	12,5
Gelatina royal saborizad	12,5
Lasaña	12,3
Sopa de vegetales "Campbell"	12,3
Horchata chufa "Che"	12,2
Horchata chufa "Che"	12,2
Zumo de piña	12,1
Melocotón	12
Manzana	12
Guisantes congelados	12
Alcachofas	12
Piña	12
Gaseosas/refrescos	12
Zumo de manzana	11,8
Mayonesa lighth	11,6
Zumo de fruta	11,5
Pistacho	11,5
Minestrone "Campbell"	11,4
Sopa vegetariana "Campbell"	11,4
Puré ternera/jardinera "Sandoz"	11,3
Batido fresa estéril "Puleva"	11,2
Batido fresa UHT "Puleva"	11,2
Leche condens, sin azúcar	10,9
Batido lácteo	10,9
Batido de cacao	10,9
Batido cacao	10,9
Puré pavo/arroz/zanah "Sandoz"	10,8
Leche merengada estéril "Puleva"	10,7
Leche merengada UHT "Puleva"	10,7
Maíz cocido	10,7
Crema de patatas (Campbell)	10,5
Sopa de cebolla "Campbell"	10,5
Cola	10,5

Puré pollo/verduras "Sandoz"	10,4
Batido vainilla estéril "Puleva"	10,3
Soja fresca	10,3
Papaya	10,3
Batido vainilla UHT "Puleva"	10,3
Nata montada	10,1
Ciruela	10
Cebolla	10
Foie-gras/paté	10
Albaricoque	10
Zumo de naranja	10
Habas frescas	10
Leche de vaca concentrad,	10
Puré pollo/pasta/cham"Sandoz"	9,9
Crema choco/nata lig,"Danone"	9,9
Crema chocol, ligera "Danone"	9,8
Puré merluza/becham, "Sandoz"	9,5
Grosella	9,5
Bechamel	9,2
Kiwi	9,1
Limón	9
Zanahoria	9
Mandarina	9
Naranja	9
Sopa ternera/vegetal"Campbell"	8,8
Crema espárragos (Campbell)	8,8
Sopa de buey "Campbell"	8,8
Sofrito	8,8
Cebolla tierna	8,4
Salsa de tomate conserva	8,1
Perejil	8
Zumo de uva	8
Col de bruselas	8
Remolacha	8
Oliva	8
Frambuesa	8
Aceitunas	8
Crema de pollo (Campbell)	7,9
Sopa pavo/fideos "Campbell"	7,9
Frutos secos (mezcla)	7,9
Flan de huevo ligero "Danone"	7,9
Yogur frut,flavour lighth "danon"	7,6
Puerros	7,5
Membrillo	7,3
Leche de mujer (10º postpart)	7,1
Salsa fina "Ligeresa"	7,1

Yogur natural desnat,"Danone"	7,1
Sveltesse yogur	7,1
Higo chumbo	7,1
Crema pollo/champi, (Campbell)	7
Sopa pavo/vegetal "Campbell"	7
Crema apio (Campbell)	7
Judías tiernas	7
Crema champiñón (Campbell)	7
Sopa pollo/vegetal "Campbell"	7
Crema camarón (Campbell)	7
Cuajada "Danone"	7
Fresas	7
Sandía	6,7
Guayaba	6,7
Isostar	6,67
Tortilla de patata	6,6
Melón	6,5
Mostaza	6,4
Aquarius	6,3
Croquetas	6,3
Buñuelos	6,3
Leche de burra	6,1
Ostras	6
Avellanas	6
Nabos	6
Moras	6
Calabacín	6
Gatorade	6
Pomelo	6
Sopa de sobre	5,7
Leche desna calcio UHT"Puleva"	5,6
Leche semi calcio UHT "Puleva	5,6
Tomate triturado conserva	5,5
Yogur bio natural "Danone"	5,5
Berenjena	5,5
Sveltesse queso	5,5
Calabaza	5,4
Yogur desnatado	5,39
Hamburguesa	5,3
Carne picada	5,3
Ternera hígado	5,3
Fresón	5,3
Hamburguesa (carne picada)	5,3
Repollo	5,2
Lombarda	5,2
Verdura juliana	5,1

Menestra	5,10
Leche de vaca descrenada	5
Acelgas	5
Sidra dulce	5
Leche de vaca semidescre,	5
Coliflor	4,9
Leche desna a+d UHT"Puleva"	4,9
Brócoli	4,9
Kéfir	4,8
Aguacate	4,7
Soja, brotes	4,7
Leche de cabra	4,6
Leche entera pasterizada"Puleva	4,6
Leche de vaca fresca	4,6
Leche entera UHT (Puleva)	4,5
Leche entera estéril "Puleva"	4,5
Canalones	4,4
Sopa ostras cocidas"Campbell"	4,40
Yogur desnatado	4,4
Col cruda	4,3
Leche de oveja	4,3
Rábano	4,2
Tomate frito	4,2
Queso Gervais nat, lig, Danone	4,2
Queso fresco desnat, "Danone"	4,1
Petite Suisse natural	4,1
Oliva negra	4
Nata/crema de leche	4
Cerveza negra	4
Yogur natural	4
Cerveza	4
Zumo de tomate	4
Queso camembert	4
Tomate	4
Endibias	4
Escarola	4
Champiñón/setas	4
Crema de leche/nata	4
Zumo de tomate	4
Queso de burgos	4
Espárragos	3,9
Queso Gervais natural"Danone"	3,8
Pimientos	3,8
Pimientos del piquillo	3,8
Apio	3,7
Yogur enriquecido	3,66

Queso Gervais variedad,Danone	3,6
Acerola	3,6
Quark "Danone"	3,6
Espinacas	3,6
Cardo	3,5
Espárragos en lata	3,4
Espinacas congeladas	3,2
Queso fresco desnatado	3,2
Queso blanco desnatado	3,10
Berro	3
Cordero hígado	3
Salchicha de frankfurt	3
Mortadela	3
Morcillas	3
Queso fresco	3
Lechuga	2,9
Pollo hígado	2,9
Queso en porciones	2,5
Queso lonchas "sveltesse"	2,5
Papaya	2,4
Mejillón	2,2
Ballena	2,2
Vino de mesa	2,10
Yema desecada	2,1
Chorizo/sobrasada	2
Queso de roquefort	2
Queso de bola	2
Queso parmesano	2
Salchichón	2
Queso de cabrales	2
Mejillón lata	2
Nata	2
Queso gallego	2
Salmonete	2
Pepinillos en vinagre	2
Pepino	2
Queso gallego	2
Lima	1,9
Queso villalón	1,9
Salami	1,8
Chanquete	1,8
Queso de gruyere	1,5
Pulpo	1,5
Queso emmental	1,5
Cerdo hígado	1,5
Cuajada	1,4

Requesón	1,4
Rodaballo	1,3
Butifarra y salchicha	1,2
Queso manchego curado	1
Pez espada	1
Breca/faneca	1
Sargo	1
Salchichón	1
Bacón	1
Caballo	1
Pescadilla	0,8
Mujol	0,8
Raya	0,8
Café	0,8
Caballa	0,8
Sardina en escabeche	0,8
Ternera sesos	0,8
Jamón cocido	0,8
Jurel	0,8
Cabeza de jabalí	0,8
Queso azul	0,72
Clara	0,7
Huevo de pato	0,7
Gaseosa light	0,07
Yema	0,6
Huevo entero	0,6
Mantequilla	0,6
Boquerón	0,6
Anchoas	0,6
Salchichas frankfurt	0,6
Vinagre	0,6
Cangrejo/nécora	0,6
Pato	0,5
Queso mozzarella	0,5
Codorniz/perdiz	0,5
Calamar/similar	0,5
Cerdo pies	0,5
Ternera filete	0,5
Queso manchego semicur,	0,5
Calamares lata	0,5
Margarina light	0,5
Pies de cerdo	0,5
Sardina en tomate	0,5
Ternera lengua	0,4
Margarina vegetal	0,4
Té	0,4

Butifarra cocida	0,3
Anchoas en aceite	0,3
Cava	0,15
Grelos	0,1
Mayonesa	0,1
Crema de queso	0,01
Queso cheddar	0
Queso manchego fresco	Tr
Queso brie	0
Huevo de gallina	Tr
Huevo de pava	Tr
Cabrito	Tr
Callos	0
Cerdo costillas	0
Cerdo magro	Tr
Cerdo panceta	0
Cerdo semigraso	Tr
Cerdo tocino	0
Codorniz/perdiz	Tr
Cordero chuleta	Tr
Faisán	0
Ganso	0
Lenguas	0
Longaniza	0
Mollejas	0
Pollo asado	0
Pollo filetes	Tr
Riñones	0
Salchicha fresca	Tr
Sangre	Tr
Sesos	Tr
Vacuno chuleta	Tr
Vacuno magra	Tr
Vacuno semigraso	Tr
Abadejo	0
Almejas lata	Tr
Angulas	0
Atún en escabeche	0
Bacaladilla	0
Bonito	0
Carpa	0
Centollo	0
Dorada	0
Hueva fresca	0
Palometa	Tr
Percebes	Tr

Contenido en FIBRA

Cereal integral	27
Germen de trigo	24,7
Cereal integral "All Bran"	24,5
Higo seco	19
Ciruela seca	16
Soja seca	15,7
Coco	14
Almendras	14
Germen de trigo	14
Centeno	13,1
Pan de centeno	13
Harina de centeno	11,7
Copos trigo int./salvado "Kellog"	11,3
Harina de soja	11,2
Pistacho	10,61
Cacahuets	10
Harina integral	10
Maíz	9,2
Dátil seco	9
Pan integral	9
Muesli	9
Moras	9
Dátil	8,7
Pan trigo molde integral	8,5
Avena	8
Musli 5 granos	7,7
Albaricoque seco	7,7
Frutos secos (mezcla)	7,5
Nueces y pasas (mezcla)	7,4
Turrón/mazapán	7,1
Castañas	7
Uva pasa	7
Judías secas	7
Musli "Kellog"	6,1
Frambuesa	6
Espinacas	6
Garbanzos	6
Salsa barbacoa "McDonald"	5,9
Guayaba	5,2
Avellanas	5
Guisantes frescos	5
Cebolla tierna	5
Guisantes congelados	5
Soja en grano	5

Guisantes secos	5
Trigo inflado/azucarad "Kellog"	4,7
Anillos nuez/miel "CheErios"	4,4
Copos de maíz	4,3
Oliva verde	4
Harina de trigo	4
Habas secas	4
Pan tostado integral	4
Pan blanco	4
Lentejas	4
Habas frescas	4
Kiwi	3,9
Oliva negra	3,5
Crema judías/bacon (Campbell)	3,4
Pastas al huevo	3,3
Macarrones	3,1
Lasaña pasta	3,1
Galleta con chocolate	3,1
Trigo inflado	3
Higo	3
Galleta salada	3
Berro	3
Bizcocho	3
Galleta maría	3
Cake	3
Zumo de tomate	3
Zanahoria	3
Judías tiernas	3
Col de bruselas	3
Champiñón/setas	3
Puerros	3
Boniato/batata	3
Vinagre	3
Plátano	3
Zumo de tomate	3
Remolacha	3
Espaguetis	2,9
Melocotón seco	2,9
Pan trigo molde blanco	2,7
Girasol (pipas)	2,7
Donuts/croissant	2,5
Melindros/roscos	2,5
Pastel de queso	2,5
Pastas de té	2,5

Pastel de manzana	2,5
Magdalenas	2,5
Croissant de chocolate	2,5
Bollo/ensaimada	2,5
Pastel manzana hojaldre	2,5
Nuez/piñón	2,4
Soja, brotes	2,4
Colacao light	2,4
Palomitas de maíz	2,2
Galleta mantequilla (dan)	2,2
Endibias	2
Patata cocida	2
Nabos	2
Compota	2
Patata frita chips	2
Aguacate	2
Copos arroz/trigo "Kellog"	2
Nectarina	2
Pasta	2
Albaricoque	2
Coliflor	2
Pasta hojaldre cocida	2
Apio	2
Puré ternera/jardinera "Sandoz"	2
Pera	2
Berenjena	2
Mandarina	2
Puré de patata	2
Calabaza	2
Manzana	2
Fresas	2
Banana	2
Cerezas	2
Col cruda	2
Harina de arroz	2
Escarola	2
Naranja	2
Salsa de tomate conserva	1,9
Sofrito	1,9
Papaya	1,9
Perejil	1,8
Sopa de vegetales "Campbell"	1,7
Puré pavo/arroz/zanah "Sandoz"	1,6
Tomate	1,5

Alcachofas	1,5	Arroz inflado chocolateado	0,8	Lasaña	0,10
Lechuga	1,5	Chocokrispis	0,8	Petit Suisse frutas ligero	0,10
Pan de viena	1,5	Papaya	0,8	Crema de pollo (Campbell)	0,1
Mango	1,5	Jamón y queso empanado	0,80	Batido de cacao	0,1
Cereal desayuno con miel	1,4	Yogur frutas "Danone"	0,08	Yogur savia/prot,soja/frutas	0,10
Cereal desayuno sin azúcar	1,4	Filete pescado "McDonald"	0,8	Crema coco "Danone"	0,01
Cornflakes	1,4	Copos maíz/miel/cacah,"Kellog"	0,8	Sardina en tomate	0,01
Calabacín	1,3	Petit Suisse frutas	0,07	Batido lácteo	0
Caquis	1,3	Tortilla de patata	0,7	Crema de queso	0
Pastel manzana "macdonald"	1,3	Petit Suisse frutas/cereales	0,07	Crema natillas y flan	0
Puré merluza/becham, "Sandoz"	1,3	Zumo de melocotón	0,7	Leche de vaca concentrada,	0
Pasta lionesa (Choux) cocida	1,3	Sandía	0,6	Queso cheddar	0
Crema choco-avellanas	1,2	Sopa pollo/vegetal "Campbell"	0,6	Queso manchego curado	0
Repostería	1,2	Sopa pavo/vegetal "Campbell"	0,6	Queso manchego fresco	0
Churros	1,2	Puré pollo/pasta/cham"Sandoz"	0,6	Queso brie	0
Arroz integral	1,2	Grosella	0,6	Queso de cabrales	0
Puré pollo/verduras "Sandoz"	1,1	Pomelo	0,5	Queso gallego	0
Empanadilla de atún	1,10	Uva	0,5	Queso gallego	0
Macedonia	1,1	Pepinillos en vinagre	0,5	Yogur desnatado	0
Sopa guisantes verd "Campbell"	1,1	Fresón	0,5	Yogur desnatado con frutas	0
Espárragos en lata	1	Pepino	0,5	Yogur líquido	0
Espárragos	1	Arándano	0,5	Yogur vainill no graso"Yoplait"	0
Melocotón	1	Arroz tostado inflado (Kellog"	0,5	Yogur vainilla "Yoplait"	0
Pimientos	1	Salsa agrídulce "McDonald"	0,05	Huevo de gallina	0
Melocotón en almíbar	1	Zumo de pomelo	0,44	Cabeza de jabalí	0
Ajos	1	Guinda	0,4	Cabrito	0
Chirimoya	1	Pollo empanado	0,3	Callos	0
Maíz cocido	1	Crema apio (Campbell)	0,3	Carne picada	0
Rábano	1	Arroz blanco	0,3	Cerdo costillas	0
Cebolla	1	Sopa de cebolla "Campbell"	0,3	Cerdo magro	0
Pimientos del piquillo	1	Sopa pavo/fideos "Campbell"	0,3	Cerdo panceta	0
Piña en almíbar	1	Sopa ternera/vegetal"Campbell"	0,25	Cerdo semigraso	0
Piña	1	Crema espárragos (Campbell)	0,25	Cerdo tocino	0
Cardo	1	Sopa vegetariana "Campbell"	0,2	Chorizo/sobrasada	0
Frostis	1	Yogur bio frutas "Danone"	0,20	Codorniz/perdiz	0
Melón	1	Arroz con leche "Danone"	0,02	Cordero chuleta	0
Ciruela	1	Crema champiñón (Campbell)	0,2	Faisán	0
Arroz inflado	0,9	Uva negra	0,2	Ganso	0
Copos de maíz con azúcar	0,9	Yogur líquido Dan'up frutas	0,02	Hamburguesa	0
Horchata chufa "Che"	0,9	Crema de patatas (Campbell)	0,2	Hamburguesa (carne picada)	0
Horchata chufa "Che"	0,9	Croquetas	0,14	Jamón cocido	0
Crispis	0,9	Buñuelos	0,14	Lenguas	0
Salsa mostaza caliente "mcd"	0,84	Crema camarón (Campbell)	0,1	Longaniza	0
Yogur desnat/frutas "Danone"	0,08	Queso Gervais variedad,Danone	0,10	Mollejas	0
Yogur de fruta	0,08	Crema pollo/champi, (Campbell)	0,1	Morcillas	0
Yogur bio frutas/fibra"Danone"	0,80	Queso fresc, desn, frut, Danone	0,10	Mortadela	0

Pies de cerdo	0
Pollo asado	0
Pollo filetes	0
Riñones	0
Salami	0
Salchicha de frankfurt	0
Salchicha fresca	0
Salchichón	0
Sangre	0
Sesos	0
Vacuno chuleta	0
Vacuno magra	0
Vacuno semigraso	0
Abadejo	0
Almejas lata	0
Anchoas en aceite	0
Angulas	0
Atún en escabeche	0
Bacaladilla	0
Bonito	0
Bonito	0
Boquerón	0
Breca/faneca	0
Calamares lata	0
Carpa	0
Centollo	0
Dorada	0
Huevo fresca	0
Jurel	0
Mejillón lata	0
Mujol	0
Palometa	0
Percebes	0
Pescadilla	0
Pez espada	0
Raya	0
Rodaballo	0
Salmón/reo	0
Sardina en escabeche	0
Sargo	0
Vieira	0
Aceite de cártamo	0
Aceite de coco	0
Aceite de colza	0
Aceite de germen de trigo	0
Aceite de nuez	0

Aceite de pepita de uva	0
Aceite hígado bacalao	0
Margarina light	0
Mayonesa lighth	0
Nata	0
Nata montada	0
Zumo de uva	0
Bombón	0
Chicle con azúcar	0
Chocolate	0
Chocolate mars	0
Jaleas	0
Cola	0
Gaseosa light	0
Sopa ostras cocidas"Campbell"	0
Crema de leche/nata	0
Cuajada	0
Flan	0
Helado / mousse	0
Leche condens, sin azúcar	0
Leche condensada	0
Leche de cabra	0
Leche de oveja	0
Leche de vaca semidescre,	0
Leche de vaca descrenada	0
Leche de vaca en polvo	0
Leche de vaca fresca	0
Leche vaca polvo descr,,	0
Natillas	0
Petite Suisse natural	0
Petite Suisse sabores	0
Queso camembert	0
Queso emmental	0
Queso manchego semicur,	0
Queso mozzarella	0
Queso parmesano	0
Queso de burgos	0
Queso de gruyere	0
Queso de roquefort	0
Queso de bola	0
Queso en porciones	0
Queso fresco desnatado	0
Queso lonchas "sveltesse"	0
Requesón	0
Speisequark	0
Sveltesse queso	0

Sveltesse yogur	0
Yogur desnatado	0
Yogur desnatado frutas	0
Yogur enriquecido	0
Clara	0
Huevo entero	0
Yema	0
Bacón	0
Buey graso filete	0
Buey semigraso	0
Buey solomillo	0
Butifarra cocida	0
Butifarra y salchicha	0
Caballo	0
Cerdo chuletas	0
Cerdo hígado	0
Cerdo lomo	0
Cerdo pies	0
Chicharrón	0
Chorizo/sobrasada	0
Codorniz/perdiz	0
Conejo/liebre	0
Cordero costilla	0
Cordero hígado	0
Cordero pierna	0
Foie-gras/paté	0
Gallina	0
Gelatina	0
Jamón del país	0
Jamón york	0
Lomo embuchado	0
Mortadela	0
Pato	0
Pavo	0
Pollo bruto	0
Pollo deshuesado	0
Pollo hígado	0
Salchichas frankfurt	0
Salchichón	0
Ternera chuleta	0
Ternera filete	0
Ternera hígado	0
Ternera lengua	0
Ternera riñón	0
Ternera sesos	0
Ternera solomillo	0

Tripas	0	Membrillo dulce	0		
Almejas/chirlas	0	Zumo de fruta	0		
Anchoas	0	Azúcar	0		
Anguilas	0	Cacao polvo sin azúcar taza	0		
Arenque ahumado	0	Caramelos	0		
Arenque seco	0	Chocolate negro +azúcar	0		
Atún	0	Gelatina royal saborizad	0		
Atún en aceite	0	Mermeladas	0		
Bacalao fresco	0	Mermeladas sin azúcar	0		
Bacalao salado	0	Miel	0		
Bacalao seco	0	Sopa de sobre	0		
Besugo	0	Bechamel	0		
Caballa	0	Ketchup	0		
Calamar/similar	0	Mostaza	0		
Cangrejo/nécora	0	Salsa fina "Ligeresa"	0		
Caviar	0	Ancas de rana	0		
Chanquete	0	Caracoles	0		
Cigala	0				
Congrio	0				
Gallo	0				
Gambas	0				
Langosta	0				
Langostino	0				
Lenguado	0				
Lubina	0				
Mejillón	0				
Merluza	0				
Mero	0				
Ostras	0				
Pulpo	0				
Rape	0				
Salmón	0				
Salmón ahumado	0				
Salmonete	0				
Sardina/boquerón	0				
Sardina en aceite	0				
Trucha	0				
Aceite de cacahuete	0				
Aceite de maíz	0				
Aceite de oliva	0				
Aceite de soja	0				
Manteca	0				
Mantequilla	0				
Margarina vegetal	0				
Mayonesa	0				
Nata/crema de leche	0				

Contenido en LÍPIDOS

Aceite de girasol	100	Queso de roquefort	35	Queso Gervais variedad, Danone	25
Aceite de cacahuete	100	Salsa fina "Ligeresa"	35	Queso parmesano	25
Aceite de cártamo	100	Jamón del país	35	Pies de cerdo	25
Aceite de nuez	100	Nueces y pasas (mezcla)	34,1	Queso Gervais natural "Danone"	24,9
Aceite de maíz	100	Chocolate con leche	34	Chocolate raiders	24,6
Aceite de colza	100	Queso cheddar	33,5	Queso camembert	24
Aceite de coco	100	Queso de cabrales	33	Turrón/mazapán	23,9
Aceite de germen de trigo	100	Yema	33	Cerdo costillas	23,6
Aceite de soja	100	Crema choco-avellanas	33	Harina de soja	23,5
Aceite de oliva	100	Queso emmental	33	Cerdo semigraso	23
Aceite de pepita de uva	99,9	Chorizo/sobrasada	32,1	Jamón york	22,1
Aceite hígado bacalao	99,9	Queso manchego curado	32	Croissant de chocolate	22
Margarina vegetal	83,5	Queso fresco	31,5	Magdalenas	22
Mantequilla	83	Nata montada	31,4	Bollo/ensaimada	22
Mayonesa	78,9	Chocolate	30,6	Queso en porciones	22
Cerdo tocino	71	Palomitas de maíz	30,2	Cubito de caldo	21,8
Manteca	70	Oliva negra	30	Bombón	21,2
Bacón	69,3	Nata/crema de leche	30	Mortadela	21
Avellanas	66	Butifarra y salchicha	30	Mortadela	21
Coco	62	Cerdo chuletas	30	Vacuno semigraso	21
Nuez/piñón	60	Chocolate negro + azúcar	30	Vacuno chuleta	20,5
Yema desecada	59,3	Queso de gruyere	30	Hamburguesa (carne picada)	20,5
Chicharrón	57	Queso mozzarella	30	Hamburguesa	20,5
Frutos secos (mezcla)	54,1	Crema de leche/nata	30	Carne picada	20,5
Almendras	54	Queso azul	29,8	Repostería	20,2
Pistacho	51,6	Gallina	29,5	Buñuelos	20,1
Cabeza de jabalí	50,6	Cerdo lomo	29,5	Pasta lionesa (Choux) cocida	20,1
Foie-gras/paté	50	Jamón cocido	29,2	Churros	20
Cacahuetes	49	Queso manchego semicur,	28,7	Atún en aceite	20
Nata	48,2	Queso gallego	28	Salchicha de frankfurt	19,5
Cerdo panceta	46,6	Queso gallego	28	Chocolate mars	19,3
Queso villalón	46	Galleta con chocolate	27,6	Pastel de queso	19,2
Chorizo/sobrasada	44,2	Queso brie	27,5	Cordero pierna	19
Girasol (pipas)	43	Salchicha fresca	27	Pollo empanado	18,7
Salami	42	Chocolate bounty	26,6	Soja seca	18,6
Margarina light	41,5	Bizcocho de chocolate	26,4	Filete pescado "McDonald"	18,3
Pasta hojaldre cocida	40,5	Ganchitos	26,2	Soja en grano	18
Crema de queso	40	Leche de vaca en polvo	26	Pastel manzana "macdonald"	17,8
Mayonesa lighth	38,5	Salchichón	26	Ganso	17,5
Salchichón	38,1	Queso de bola	25	Cordero chuleta	17
Morcillas	37,8	Salchichas frankfurt	25	Cordero costilla	17
Patata frita chips	37	Cerdo pies	25	Aguacate	16,4
Butifarra cocida	36	Queso manchego fresco	25	Rollitos de primavera	15,6
Lomo embuchado	35	Oliva	25	Anguilas	15,5

Angulas	15,5	Cordero corazón	10	Anillos avena integ,"CheErios"	6,39
Pastas de té	15,2	Ternera chuleta	10	Crema choco/nata "Danone"	6,3
Bizcocho	15,2	Jamón y queso empanado	9,6	Boquerón	6,3
Cake	15,2	Pavo	9,6	Quark "Danone"	6,3
Donuts/croissant	15,2	Queso lonchas "sveltesse"	9,5	Pollo asado	6,2
Pastel manzana hojaldre	15,2	Leche condens, sin azúcar	9,3	Tomate frito	6,2
Pastel de manzana	15,1	Hamburguesa mc donald	9,3	Crema apio (Campbell)	6,1
Hamburguesa Big Mac (McD.)	15	Germen de trigo	9,2	Crema champiñón (Campbell)	6,1
Ternera lengua	15	Germen de trigo	9,2	Crema de pollo (Campbell)	6,1
Tortilla de patata	14,5	Leche de vaca concentrad,	8,8	Arenque seco	6
Galleta maría	14,5	Petite Suisse sabores	8,8	Mero	6
Huevo de pato	14,4	Ternera sesos	8,6	Lubina	6
Pato	14	Sofrito	8,5	Bonito	6
Petite Suisse natural	13,6	Petit Suisse natural azucarad	8,4	Besugo	6
Anchoas en aceite	13,2	Petit Suisse sabores	8,4	Cacao polvo azucarado	6
Lenguas	13,2	Cerdo magro	8,3	Musli "Kellog"	5,9
Galleta salada	13,1	Mousse	8,2	Pollo corazón	5,8
Atún	13	Galleta mantequilla (dan)	8,2	Cacao polvo sin azúcar taza	5,5
Arenque ahumado	13	Salmón ahumado	8,20	Sveltesse queso	5,5
Caviar	13	Musli 5 granos	8,1	Colacao light	5,5
Sardina en tomate	12,8	Mousse chocolate "Danone"	8,1	Vacuno magra	5,4
Aceitunas	12,7	Sesos	8	Cuajada "Danone"	5,3
Oliva verde	12,5	Longaniza	8	Centollo	5,2
Melindros/roscos	12,5	Conejo/liebre	8	Carpa	5,2
Empanadilla de atún	12,4	Choto	7,88	Crema camarón (Campbell)	5,2
Huevo de pava	12,2	Mollejas	7,8	Salsa de tomate conserva	5,10
Salmón	12	Petit Suisse frutas/cereales	7,8	Vacuno corazón	5,06
Salsa mostaza caliente "mcd"	12	Lasaña	7,8	Avena	5
Huevo entero	12	Muesli	7,8	Palometa	5
Atún en escabeche	12	Petit Suisse frutas	7,8	Speisequark	5
Salmón/reo	12	Sardina en escabeche	7,5	Riñones	5
Sardina en aceite	12	Queso Gervais nat, lig, Danone	7,5	Garbanzos	5
Hamburguesa queso (McD.)	11,9	Pescado empanado	7,5	Soja fresca	4,8
Pizza	11,5	Sardina/boquerón	7,5	Batido lácteo	4,6
Canapés	11,5	Buey semigraso	7,4	Batido de cacao	4,6
Huevo de gallina	11,1	Croquetas	7,3	Batido cacao	4,6
Queso de burgos	11	Buñuelos	7,3	Bonito	4,5
Leche de almendras	11	Harina de avena	7,1	Leche de cabra	4,5
Ternera filete	11	Cerdo hígado	7	Crema chocolate "Danone"	4,4
Petit Suisse chocolate	10,8	Crema pollo/champi, (Campbell)	7	Natillas "Danone"	4,4
Buey graso filete	10,6	Canalones	6,9	Sargo	4,4
Patata frita	10,6	Mujol	6,8	Sopa de cebolla "Campbell"	4,4
Leche condensada	10,4	Jurel	6,8	Jamón serrano	4,4
Anchoas	10,3	Bechamel	6,7	Sopa ostras cocidas"Campbell"	4,4
Helado / mousse	10,1	Helados lácteos	6,6	Mostaza	4,4
Caballa	10	Leche de oveja	6,5	Biscotte	4,3

Pollo deshuesado	4,3
Puré merluza/becham, "Sandoz"	4,3
Pez espada	4,3
Crema natillas y flan	4,2
Natillas	4,2
Flan	4,2
Puré pollo/verduras "Sandoz"	4,1
Crema coco "Danone"	4,1
Copos maíz/miel/cacah,"Kellog"	4
Cuajada	4
Requesón	4
Puré pollo/pasta/cham"Sandoz"	4
Leche de mujer (10º postpart)	4
Cabrito	4
Cordero hígado	4
Puré ternera/jardinera"Sandoz"	3,9
Leche de vaca fresca	3,9
Maíz	3,8
Ternera hígado	3,8
Petit Suisse nat, azuc, ligero	3,8
Salmonete	3,7
Pollo hígado	3,7
Yogur enriquecido	3,6
Leche entera pasteurizada"Puleva	3,6
Rodaballo	3,6
Leche entera estéril "Puleva"	3,6
Cerdo corazón	3,6
Leche entera UHT (Puleva)	3,6
Crema judías/bacon (Campbell)	3,5
Yogur bio zumo+vit,a"Danone	3,5
Kéfir	3,5
Petit Suisse frutas ligero	3,5
Harina de maíz	3,5
Crema espárragos (Campbell)	3,5
Puré pavo/arroz/zanah"Sandoz"	3,4
Cereal integral	3,4
Cereal integral "All Bran"	3,4
Yogur bio natural "Danone"	3,3
Buey solomillo	3,3
Crema choco/nata lig,"Danone"	3,3
Ballena	3,3
Pan de viena	3,3
Yogur natural	3,2
Leche merengada UHT "Puleva"	3,2
Leche merengada estéril "Puleva	3,2
Yogur enriquec, sabor"Danone"	3,2

Yogur nat,enriq,azúc "Danone"	3,2
Chanquete	3
Trucha	3
Pollo bruto	3
Congrio	3
Crema vainilla/mousse chocolat	2,9
Mejillón lata	2,9
Yogur bio frutas/fibra"Danone"	2,8
Faisán	2,8
Pollo filetes	2,8
Pastas al huevo	2,8
Yogur bio frutas "Danone"	2,8
Pan trigo molde integral	2,7
Sopa pollo/vegetal "Campbell"	2,6
Crema turrón "Danone"	2,6
Sopa pavo/vegetal "Campbell"	2,6
Castañas	2,6
Sopa de sobre	2,6
Ternera riñón	2,6
Sopa guisantes verd "Campbell"	2,6
Crema de patatas (Campbell)	2,6
Yogur natural azúcar "Danone"	2,6
Bizcocho	2,5
Pan tostado integral	2,5
Bacalao seco	2,5
Callos	2,5
Horchata chufa "Che"	2,4
Crema chocol, ligera "Danone"	2,4
Horchata chufa "Che"	2,4
Anillos nuez/miel "CheErios"	2,4
Flan de huevo ligero "Danone"	2,4
Lima	2,4
Guisantes secos	2,3
Flan de huevo "Danone"	2,2
Flan huevo/natillas	2,2
Yogur frutas "Danone"	2,2
Yogur de fruta	2,2
Confitura	2,1
Merluza	2
Caballo	2
Harina de centeno	2
Calamares lata	2
Batido cacao UHT "Puleva"	2
Trigo inflado	2
Yogur chocolate "Danone"	2
Batido cacao esteril "Puleva"	2

Tripas	2
Lasaña pasta	2
Rape	2
Mejillón	1,9
Yogur líquido Dan'up natu/azúc	1,9
Copos trigo int,/salvado"Kellog"	1,9
Pan de maíz	1,9
Yogur líquido Dan'up frutas	1,8
Ostras	1,8
Macarrones	1,8
Helado "sorbete" (polo)	1,8
Lentejas	1,8
Flan vainilla/caramelo "Danone	1,8
Flan vainilla/natillas	1,8
Hueva fresca	1,8
Espaguetis	1,8
Trigo inflado/miel "Pascual"	1,8
Yogur frut,flavour origi,Yoplait	1,7
Sopa pavo/fideos "Campbell"	1,7
Sopa vegetariana "Campbell"	1,7
Yogur vainilla "Yoplait"	1,7
Leche de vaca semidescre,	1,7
Sopa de tomate "Campbell"	1,7
Ternera solomillo	1,7
Minestrone "Campbell"	1,7
Sopa de vegetales "Campbell"	1,7
Sopa ternera/vegetal"Campbell"	1,7
Centeno	1,7
Arroz con leche "Danone"	1,7
Arroz blanco	1,7
Pan trigo molde blanco	1,7
Sopa de buey "Campbell"	1,7
Queso blanco desnatado	1,60
Cangrejo/nécora	1,6
Queso fresco desnatado	1,6
Queso fresco desnat, "Danone"	1,6
Leche semi calcio UHT "Puleva	1,6
Codorniz/perdiz	1,6
Judías secas	1,5
Salsa barbacoa "McDonald"	1,5
Harina de cebada	1,5
Habas secas	1,5
Copos maíz tostado "Pascual"	1,5
Harina integral	1,5
Codorniz/perdiz	1,4
Queso fresc, desn, frut, Danone	1,4

Uva pasa	1,3
Langostino	1,3
Calamar/similar	1,3
Gambas	1,3
Pan integral	1,2
Pasta	1,2
Sémola de trigo	1,2
Harina de trigo	1,2
Arroz tostado inflado "Pascual"	1,1
Arroz integral	1,1
Arroz inflado chocol. (Pascual)	1,1
Trigo inflado/azucarad "Kellog"	1
Pulpo	1
Leche de burra	1
Uva	1
Soja, brotes	1
Gallo	1
Moras	1
Arroz inflado chocolateado	1
Higo seco	1
Breca/faneca	1
Pan de centeno	1
Batido vainilla estéril "Puleva"	1
Lenguado	1
Batido fresa estéril "Puleva"	1
Batido vainilla UHT "Puleva"	1
Leche vaca polvo descr.,	1
Dorada	1
Perejil	1
Batido fresa UHT "Puleva"	1
Sangre	1
Copos arroz/miel "Pascual"	1
Chocokrispis	1
Copos arroz/trigo "Kellog"	1
Arroz tostado inflado (Kellog)	0,9
Boniato/batata	0,9
Almejas/chirlas	0,9
Papaya	0,09
Raya	0,9
Vieira	0,9
Arroz inflado	0,9
Caracoles	0,8
Cigala	0,8
Langosta	0,80
Pan blanco	0,8
Almidón de maíz	0,08

Yogur líquido	0,8
Harina de arroz	0,8
Bacalao fresco	0,7
Col de bruselas	0,7
Puré de patata	0,7
Albaricoque seco	0,7
Copos de maíz	0,7
Abadejo	0,7
Bacaladilla	0,7
Kiwi	0,63
Pescadilla	0,6
Acelgas	0,6
Arándano	0,6
Tapioca	0,6
Frambuesa	0,6
Salsa agridulce "McDonald"	0,6
Dátil seco	0,6
Espinacas	0,6
Fresas	0,6
Menestra	0,51
Plátano	0,5
Copos de maíz con azúcar	0,5
Guayaba	0,5
Percebes	0,5
Cerezas	0,5
Trufa	0,5
Yogur savia/prot,soja/frutas	0,05
Almejas lata	0,5
Verdura juliana	0,5
Tomate triturado conserva	0,5
Yogur natural desnat,"Danone"	0,05
Yogur desnatado	0,48
Higo chumbo	0,4
Dátil	0,4
Crispis	0,4
Bacalao salado	0,4
Ciuela seca	0,4
Sveltesse yogur	0,4
Cereal desayuno sin azúcar	0,4
Pera	0,4
Nispola	0,4
Guisantes frescos	0,4
Yogur desnat/frutas "Danone"	0,04
Puerros	0,4
Yogur desnat/sabores "Danone"	0,04
Yogur desnatado frutas	0,38

Manzana	0,35
Granada	0,33
Mermeladas sin azúcar	0,3
Alcachofas	0,3
Jinjol o azufaifa	0,3
Espárragos en lata	0,3
Espinacas congeladas	0,3
Berro	0,3
Escarola	0,3
Leche desna a+d UHT "Puleva"	0,3
Guisantes congelados	0,3
Champiñón/setas	0,3
Leche desna calcio UHT "Puleva"	0,3
Melocotón seco	0,3
Cornflakes	0,3
Habas frescas	0,3
Ancas de rana	0,3
Yogur desnatado con frutas	0,3
Pomelo	0,3
Yogur desnatado	0,3
Tomate	0,3
Zanahoria	0,3
Acerola	0,23
Maíz cocido	0,2
Espárragos	0,2
Nabos	0,2
Coliflor	0,2
Zumo de tomate	0,2
Lechuga	0,2
Zumo de pomelo	0,2
Pimientos	0,2
Clara	0,2
Zumo de tomate	0,2
Cereal desayuno con miel	0,2
Chirimoya	0,2
Col cruda	0,2
Cebolla tierna	0,2
Cebolla	0,2
Cardo	0,2
Calabaza	0,2
Calabacín	0,2
Berenjena	0,2
Apio	0,2
Frostis	0,2
Judías tiernas	0,2
Limón	0,2

Contenido en AA.GG. SATURADOS

Aceite de coco	91,9	Aceite de soja	14,3	Cerdo semigraso	8,9
Coco	53,2	Aceite de cártamo	14,1	Vacuno semigraso	8,63
Mantequilla	48,3	Aceite de oliva	14	Pies de cerdo	8,50
Cerdo tocino	29,2	Buñuelos	13,9	Cordero pierna	8,45
Nata	28,7	Canalones	13,9	Hamburguesa	8,43
Crema de queso	25,1	Croquetas	13,9	Vacuno chuleta	8,43
Manteca	24,6	Aceite de nuez	13,4	Carne picada	8,43
Margarina vegetal	22,6	Margarina light	13,3	Yema	8,4
Queso cheddar	21,3	Queso en porciones	13,1	Pato	8,25
Sofrito	21	Batido cacao	12,7	Cordero chuleta	8,11
Chicharrón	20,6	Butifarra cocida	12,6	Hamburguesa (carne picada)	7,59
Chorizo/sobrasada	20,6	Mostaza	12,5	Frutos secos (mezcla)	7,56
Bacón	20,6	Cordero costilla	12,5	Salchicha de frankfurt	7,54
Cabeza de jabalí	20,5	Mayonesa	12,5	Galleta maría	7,46
Queso de roquefort	20,4	Jamón serrano	12,4	Pastas de té	7,10
Yema desecada	20	Chorizo/sobrasada	12,4	Pasta lionesa (Choux) cocida	7,09
Nata montada	19,9	Aceite de maíz	12,3	Ganso	6,55
Chocolate negro +azúcar	19,8	Salchichón	12,3	Bizcocho	6,2
Queso fresco	19,8	Aceite de pepita de uva	12,2	Leche condens, sin azúcar	6,20
Queso de cabrales	19,7	Aceite de colza	12,2	Leche condensada	6,20
Queso azul	19,6	Chocolate raiders	11,6	Cake	6,20
Cerdo panceta	19,3	Cerdo lomo	11,5	Pastel manzana hojaldre	6,10
Queso manchego curado	19,1	Cerdo chuletas	11,5	Pastel de manzana	6,10
Crema de leche/nata	19	Donuts/croissant	11,5	Ternera lengua	6,10
Salami	18,6	Jamón cocido	11,3	Atún en aceite	5,80
Foie-gras/paté	18,5	Salchichón	11,1	Petite Suisse sabores	5,75
Chocolate con leche	18,3	Butifarra y salchicha	10,9	Nuez/piñón	5,6
Aceite de cacahuete	18,3	Mortadela	10,9	Avellanas	5,6
Queso emmental	17,6	Rollitos de primavera	10,8	Leche de vaca en polvo	5,50
Nata/crema de leche	17,6	Petite Suisse natural	10,5	Mayonesa light	5,50
Queso parmesano	17,6	Salchicha fresca	10,4	Leche de vaca concentrad,	5,25
Queso de gruyere	17,6	Pistacho	10,2	Pastel manzana "macdonald"	5,24
Queso brie	17,3	Galleta salada	10,1	Pavo	5,10
Aceite de germen de trigo	17,2	Crema choco-avellanas	10,1	Cacao polvo azucarado	4,97
Queso gallego	16,7	Galleta con chocolate	9,70	Nueces y pasas (mezcla)	4,95
Patata frita chips	16,6	Queso de burgos	9,6	Lenguas	4,93
Morcillas	16	Cerdo costillas	9,34	Jamón york	4,8
Pasta hojaldre cocida	15,8	Cerdo pies	9,3	Buey graso filete	4,76
Queso camembert	15,6	Salchichas frankfurt	9,20	Pastel de queso	4,30
Queso de bola	15,6	Mortadela	9,20	Helados lácteos	4,3
Queso manchego fresco	15,2	Cacahuetes	9,2	Cuajada	4,30
Queso gallego	15,03	Gallina	9,05	Requesón	4,30
Queso manchego semicur,	14,9	Aceite de girasol	9	Speisequark	4,30
Aceite hígado bacalao	14,62	Lomo embuchado	8,9	Sveltesse queso	4,30

Hamburguesa Big Mac (McD.)	4,23
Helado / mousse	4,20
Oliva negra	4,20
Almendras	4,1
Mollejas	4,08
Hamburguesa queso (McD.)	4,01
Galleta mantequilla (dan)	3,89
Aguacate	3,80
Pollo deshuesado	3,65
Sardina en tomate	3,59
Huevo de gallina	3,5
Ternera chuleta	3,40
Ternera filete	3,40
Tortilla de patata	3,4
Huevo de pava	3,33
Buey semigraso	3,32
Anchoas en aceite	3,28
Filete pescado "McDonald"	3,27
Sardina/boquerón	3,25
Cerdo magro	3,2
Longaniza	3,20
Hamburguesa mc donald	3,20
Angulas	3,15
Atún	3,10
Batido de cacao	3,06
Anguilas	3
Salmón/reo	2,97
Atún en escabeche	2,91
Huevo entero	2,8
Sardina en aceite	2,75
Pollo corazón	2,71
Anchoas	2,70
Sardina en escabeche	2,64
Harina de soja	2,61
Conejo/liebre	2,60
Pollo bruto	2,55
Mujol	2,51
Pizza	2,40
Natillas	2,40
Canapés	2,40
Flan	2,40
Arenque ahumado	2,40
Ternera sesos	2,35
Pescado empanado	2,25
Vacuno magra	2,22
Leche de vaca fresca	2,10

Cacao polvo sin azúcar taza	2,10
Soja seca	2,07
Yogur natural	2,02
Oliva	2
Salmón	2
Salmón ahumado	2
Cerdo hígado	2
Aceitunas	2
Pollo asado	1,95
Crema natillas y flan	1,95
Germen de trigo	1,90
Salsa de tomate conserva	1,9
Sesos	1,86
Crema champiñón (Campbell)	1,86
Crema pollo/champi, (Campbell)	1,85
Oliva verde	1,75
Leche de mujer (10º postpart)	1,72
Riñones	1,69
Crema de pollo (Campbell)	1,68
Germen de trigo	1,68
Boquerón	1,65
Crema camarón (Campbell)	1,65
Buey solomillo	1,61
Salmonete	1,60
Sopa de sobre	1,55
Salsa mostaza caliente "mcd"	1,53
Cordero hígado	1,50
Muesli	1,50
Sopa de cebolla "Campbell"	1,48
Yogur de fruta	1,42
Harina de avena	1,23
Arenque seco	1,20
Pez espada	1,15
Ternera riñón	1,10
Ternera hígado	1,10
Anillos avena integ,"CheErios"	1,07
Faisán	1,07
Cerdo corazón	1,07
Queso blanco desnatado	1,01
Queso lonchas "sveltesse"	1,01
Pollo hígado	1
Leche de vaca semidescre,	1
Carpa	1
Crema apio (Campbell)	0,97
Pollo filetes	0,93
Sveltesse yogur	0,90

Yogur enriquecido	0,90
Pescadilla	0,09
Queso mozzarella	0,80
Ternera solomillo	0,80
Crema espárragos (Campbell)	0,79
Centollo	0,79
Codorniz/perdiz	0,76
Yogur vainilla "Yoplait"	0,73
Leche vaca polvo descr,,	0,72
Sopa pollo/vegetal "Campbell"	0,71
Tripas	0,70
Biscotte	0,70
Sopa pavo/vegetal "Campbell"	0,64
Cereal integral	0,60
Maíz	0,57
Pan tostado integral	0,56
Cereal integral "All Bran"	0,54
Crema judías/bacon (Campbell)	0,54
Calamares lata	0,52
Mejillón lata	0,51
Yogur líquido	0,51
Sopa guisantes verd "Campbell"	0,50
Caballo	0,50
Almejas lata	0,05
Horchata chufa "Che"	0,50
Horchata chufa "Che"	0,50
Ostras	0,50
Pan trigo molde integral	0,48
Crema de patatas (Campbell)	0,45
Trigo inflado	0,40
Anillos nuez/miel "CheErios"	0,38
Sopa ternera/vegetal"Campbell"	0,37
Lenguado	0,035
Gallo	0,035
Pan trigo molde blanco	0,34
Mejillón	0,33
Huevo fresca	0,32
Percebes	0,31
Arroz inflado	0,30
Trucha	0,30
Habas frescas	0,30
Caballa	0,30
Copos trigo int,/salvado"Kellog"	0,28
Centeno	0,28
Breca/faneca	0,28
Arroz tostado inflado (Kellog"	0,27

Harina integral	0,25	Lechuga	0		
Harina de trigo	0,25	Nabos	0		
Vieira	0,23	Patata cocida	0		
Sopa pavo/fideos "Campbell"	0,21	Pepinillos en vinagre	0		
Cigala	0,20	Puerros	0		
Gambas	0,20	Rábano	0		
Bacalao fresco	0,20	Tomate	0		
Pan integral	0,20	Tomate triturado conserva	0		
Merluza	0,20	Zanahoria	0		
Rape	0,20	Zumo de tomate	0		
Langosta	0,20	Albaricoque	0		
Langostino	0,20	Caquis	0		
Salsa barbacoa "McDonald"	0,17	Cerezas	0		
Sémola de trigo	0,16	Chirimoya	0		
Pasta	0,16	Ciruela	0		
Abadejo	0,13	Dátil	0		
Sopa vegetariana "Campbell"	0,11	Dátil seco	0		
Copos de maíz con azúcar	0,10	Frambuesa	0		
Copos de maíz	0,10	Fresas	0		
Bacalao salado	0,10	Granada	0		
Pan blanco	0,10	Higo	0		
Zumo de manzana	0	Higo seco	0		
Zumo de melocotón	Tr	Limón	0		
Zumo de piña	0	Mandarina	0		
Zumo de pomelo	Tr	Manzana	0		
Zumo de tomate	0	Melocotón	0		
Jaleas	0	Melocotón en almíbar	0		
Gaseosa light	0	Melón	0		
Vinagre	0	Membrillo	0		
Yogur desnatado	0	Membrillo dulce	0		
Yogur desnatado frutas	0	Naranja	0		
Gelatina	0	Níspola	0		
Judías secas	0	Pera	0		
Lentejas	0	Piña	0		
Cereal desayuno con miel	0	Piña en almíbar	0		
Tapioca	0	Plátano	0		
Ajos	0	Pomelo	0		
Alcachofas	0	Sandía	0		
Boniato/batata	0	Uva	0		
Cebolla	0	Uva pasa	0		
Endibias	0	Zumo de fruta	0		
Escarola	0	Compota	0		
Espárragos	0	Gomas de frutas	0		
Espárragos en lata	0	Cerveza	0		
Guisantes congelados	0	Cerveza negra	0		
Guisantes frescos	0	Vermut dulce	0		

Contenido en AA.GG. MONOINSATURADOS

Aceite de oliva	72	Butifarra y salchicha	13,9	Oliva verde	8,70
Aceite de colza	60,1	Salchichón	13,5	Cordero costilla	8,60
Aceite de cacahuete	49	Rollitos de primavera	13,3	Hamburguesa (carne picada)	8,59
Aceite hígado bacalao	48,92	Cerdo lomo	12,9	Salchicha de frankfurt	8,50
Mayonesa	48	Cerdo chuletas	12,9	Nata/crema de leche	8,50
Mostaza	48	Jamón cocido	12,7	Crema de leche/nata	8,5
Almendras	35,4	Cerdo pies	12,4	Hamburguesa Big Mac (McD.)	8,42
Pistacho	34,6	Mortadela	12,3	Oliva	8,40
Cerdo tocino	32,4	Gallina	12,3	Aceitunas	8,4
Margarina vegetal	29	Pato	12	Mayonesa light	8,20
Manteca	29	Salchicha fresca	11,8	Queso manchego fresco	8,1
Foie-gras/paté	27,5	Crema de queso	11,7	Queso brie	8
Frutos secos (mezcla)	25,38	Salchichas frankfurt	11,5	Avellanas	7,9
Yema desecada	24,8	Mortadela	11,5	Nuez/piñón	7,9
Mantequilla	23,4	Aceite de cártamo	11,4	Tortilla de patata	7,8
Cacahuetes	23,3	Pies de cerdo	11,4	Aguacate	7,65
Cabeza de jabalí	23,1	Chocolate raiders	11,2	Ternera lengua	7,60
Salami	22,8	Yema	11,1	Queso fresco	7,57
Aceite de maíz	22,5	Chocolate negro +azúcar	11	Galleta con chocolate	7,17
Aceite de soja	22	Lomo embuchado	10,8	Batido cacao	7,10
Cerdo panceta	21,2	Cerdo costillas	10,7	Queso manchego semicur,	6,95
Oliva negra	20,9	Queso de cabrales	10,5	Queso azul	6,90
Aceite de girasol	20	Buñuelos	10,35	Aceite de coco	6,70
Chorizo/sobrasada	19,7	Croquetas	10,3	Queso en porciones	6,70
Bacón	19,7	Canalones	10,3	Queso de bola	6,50
Chicharrón	19,7	Queso manchego curado	10,2	Queso camembert	6,50
Pasta hojaldre cocida	17,5	Chocolate con leche	10,1	Filete pescado "McDonald"	6,46
Melindros/roscos	17,3	Cerdo semigraso	10	Cordero chuleta	6,31
Bollo/ensaimada	17,3	Angulas	9,94	Ganso	6,24
Croissant de chocolate	17,3	Pastel manzana "macdonald"	9,88	Lenguas	6,11
Magdalenas	17,3	Vacuno semigraso	9,77	Hamburguesa queso (McD.)	5,94
Crema choco-avellanas	16,8	Carne picada	9,54	Cordero pierna	5,85
Butifarra cocida	16,2	Hamburguesa	9,54	Jamón york	5,8
Patata frita chips	16,1	Vacuno chuleta	9,54	Ternera filete	5,55
Nueces y pasas (mezcla)	16,02	Queso parmesano	9,50	Ternera chuleta	5,55
Morcillas	15,9	Queso de gruyere	9,50	Buey graso filete	5,4
Aceite de nuez	15,7	Queso emmental	9,50	Pastel manzana hojaldre	5,40
Aceite de pepita de uva	15,6	Queso cheddar	9,50	Cake	5,40
Nata	15,4	Queso de roquefort	9,10	Bizcocho	5,4
Queso gallego	15,03	Queso mozzarella	9	Pastel de manzana	5,40
Jamón serrano	15	Nata montada	8,90	Galleta salada	5,10
Salchichón	14,9	Queso gallego	8,90	Donuts/croissant	5
Aceite de germen de trigo	14,7	Pasta lionesa (Choux) cocida	8,83	Petite Suisse natural	4,95
Chorizo/sobrasada	14	Margarina light	8,80	Pollo deshuesado	4,95

Atún en escabeche	4,63	Harina de avena	2,36	Tripas	0,90
Anguilas	4,60	Carpa	2,20	Caballo	0,90
Salmón/reo	4,60	Anillos avena integ,"CheErios"	2,04	Yogur natural	0,90
Salmón	4,60	Habas frescas	1,95	Vieira	0,09
Atún en aceite	4,55	Crema pollo/champi, (Campbell)	1,85	Anillos nuez/miel "CheErios"	0,88
Hamburguesa mc donald	4,49	Natillas	1,80	Abadejo	0,08
Queso de burgos	4,40	Requesón	1,80	Mejillón	0,08
Huevo de gallina	4,3	Ternera sesos	1,80	Crema judías/bacon (Campbell)	0,77
Anchoas en aceite	4,24	Sardina en escabeche	1,80	Crema camarón (Campbell)	0,77
Huevo de pava	4,23	Sveltesse queso	1,80	Ternera riñón	0,70
Cordero corazón	4,2	Pastel de queso	1,80	Crema apio (Campbell)	0,68
Coco	4,10	Speisequark	1,80	Cerdo corazón	0,66
Anchoas	4,10	Flan	1,80	Yogur de fruta	0,63
Pavo	4	Cuajada	1,80	Codorniz/perdiz	0,59
Harina de soja	3,98	Helados lácteos	1,71	Crema espárragos (Campbell)	0,56
Pizza	3,95	Pescado empanado	1,70	Trucha	0,55
Canapés	3,95	Crema de pollo (Campbell)	1,62	Caballa	0,55
Huevo entero	3,8	Germen de trigo	1,60	Mejillón lata	0,54
Buey semigraso	3,76	Helado / mousse	1,60	Salsa barbacoa "McDonald"	0,53
Longaniza	3,70	Sesos	1,59	Leche de vaca semidescre,	0,50
Atún	3,70	Mujol	1,58	Bacalao salado	0,05
Salsa mostaza caliente "mcd"	3,69	Buey solomillo	1,52	Queso lonchas "sveltesse"	0,45
Cerdo magro	3,6	Ternera solomillo	1,50	Queso blanco desnatado	0,45
Sardina en tomate	3,59	Salmonete	1,50	Centeno	0,42
Sofrito	3,54	Crema natillas y flan	1,46	Cereal integral	0,40
Pollo bruto	3,50	Pez espada	1,43	Sopa de sobre	0,40
Muesli	3,50	Germen de trigo	1,42	Pan blanco	0,04
Galleta maría	3,46	Batido de cacao	1,38	Ternera hígado	0,40
Pastas de té	3,30	Boquerón	1,33	Sopa ternera/vegetal"Campbell"	0,38
Leche condensada	3,30	Leche de mujer (10º postpart)	1,31	Cereal integral "All Bran"	0,36
Leche condens, sin azúcar	3,30	Centollo	1,28	Sopa guisantes verd "Campbell"	0,36
Mollejas	3,26	Pollo filetes	1,26	Hueva fresca	0,36
Sardina/boquerón	3,25	Arenque seco	1,20	Pan trigo molde integral	0,36
Soja seca	3,15	Sopa de cebolla "Campbell"	1,19	Yogur enriquecido	0,35
Salmón ahumado	3,15	Riñones	1,18	Sveltesse yogur	0,35
Conejo/liebre	3	Pollo hígado	1,10	Yogur vainilla "Yoplait"	0,31
Galleta mantequilla (dan)	2,99	Cordero hígado	1,10	Sopa vegetariana "Campbell"	0,31
Leche de vaca concentrad,	2,80	Crema champiñón (Campbell)	1,08	Almejas lata	0,03
Cacao polvo azucarado	2,8	Sopa pollo/vegetal "Campbell"	1,06	Sopa pavo/fideos "Campbell"	0,30
Arenque ahumado	2,70	Maíz	1,03	Ostras	0,30
Petite Suisse sabores	2,70	Faisán	1,02	Biscotte	0,30
Pollo asado	2,65	Cerdo hígado	1	Copos trigo int,/salvado"Kellog"	0,27
Sardina en aceite	2,60	Pollo corazón	0,99	Leche vaca polvo descr,,	0,24
Leche de vaca en polvo	2,60	Cacao polvo sin azúcar taza	0,95	Pan tostado integral	0,23
Vacuno magra	2,51	Leche de vaca fresca	0,95	Yogur líquido	0,22-
Salsa de tomate conserva	2,4	Sopa pavo/vegetal "Campbell"	0,95	Crema de patatas (Campbell)	0,21

Contenido en AA.GG. POLIINSATURADOS

Aceite de cártamo	74,5	Pasta hojaldre cocida	4,53	Ganso	2,21
Aceite de nuez	70,9	Germen de trigo	4,49	Jamón cocido	2,21
Aceite de pepita de uva	67,7	Sardina en aceite	4,43	Cerdo chuletas	2,20
Aceite de germen de trigo	63,7	Rollitos de primavera	4,40	Cerdo costillas	2,20
Aceite de girasol	62,8	Butifarra cocida	4,30	Cerdo lomo	2,20
Aceite de maíz	62,5	Salchichón	4,3	Mortadela	2,13
Aceite de soja	55	Arenque ahumado	4,07	Salmón ahumado	2,10
Avellanas	35,2	Cabeza de jabalí	4	Boquerón	2,06
Nuez/piñón	35,2	Salchichón	3,9	Crema pollo/champi, (Campbell)	2,06
Aceite de cacahuete	27,8	Sardina en tomate	3,86	Salchicha fresca	2,04
Aceite de colza	27,7	Jamón serrano	3,8	Salchichas frankfurt	2
Margarina vegetal	25,5	Atún	3,75	Mortadela	2
Mayonesa light	23,9	Sardina/boquerón	3,50	Pavo	1,90
Aceite hígado bacalao	22,10	Pescado empanado	3,50	Mantequilla	1,90
Margarina light	17,9	Cerdo panceta	3,47	Cerdo hígado	1,85
Queso mozzarella	17	Morcillas	3,43	Biscotte	1,80
Mostaza	14,4	Oliva negra	3,40	Cerdo semigraso	1,74
Mayonesa	14,4	Cerdo pies	3,32	Cerdo corazón	1,70
Cacahuetes	13,9	Anchoas	3,30	Crema champiñón (Campbell)	1,67
Frutos secos (mezcla)	13,3	Butifarra y salchicha	3,20	Queso de gruyere	1,65
Harina de soja	10,34	Yema	3,15	Queso parmesano	1,65
Manteca	10,2	Lomo embuchado	3,1	Queso emmental	1,65
Almendras	9,9	Pies de cerdo	3,05	Pollo bruto	1,60
Aceite de oliva	9,20	Salmón	3	Cereal integral	1,50
Yema desecada	8,20	Anguilas	3	Maíz	1,50
Soja seca	8,19	Arenque seco	3	Habas frescas	1,50
Nueces y pasas (mezcla)	8,01	Salmón/reo	2,99	Angulas	1,48
Filete pescado "McDonald"	6,84	Atún en escabeche	2,93	Salchicha de frankfurt	1,47
Pistacho	6,77	Aguacate	2,9	Tortilla de patata	1,46
Salami	6,6	Pasta lionesa (Choux) cocida	2,81	Pan tostado integral	1,44
Magdalenas	6	Anchoas en aceite	2,80	Aceite de coco	1,40
Melindros/roscos	6	Harina de avena	2,71	Oliva verde	1,40
Croissant de chocolate	6	Mujol	2,69	Crema natillas y flan	1,36
Pato	6	Sofrito	2,65	Cereal integral "All Bran"	1,35
Patata frita chips	5,65	Salmonete	2,55	Nata	1,32
Gallina	5,60	Centollo	2,47	Carpa	1,30
Salsa mostaza caliente "mcd"	5,58	Chorizo/sobrasada	2,42	Bollo/ensaimada	1,30
Cerdo tocino	5,28	Canalones	2,40	Huevo de pava	1,26
Bacón	5,25	Buñuelos	2,40	Galleta con chocolate	1,25
Chicharrón	5,25	Muesli	2,40	Pollo asado	1,23
Chorizo/sobrasada	5,25	Croquetas	2,40	Bizcocho	1,2
Atún en aceite	5,05	Anillos avena integ,"CheErios"	2,37	Cake	1,20
Germen de trigo	5	Sardina en escabeche	2,28	Pastel de manzana	1,20
Crema choco-avellanas	4,6	Pollo deshuesado	2,25	Pastel manzana hojaldre	1,20

Jamón york	1,2
Huevo de gallina	1,20
Huevo entero	1,20
Crema de queso	1,16
Canapés	1,15
Pizza	1,15
Aceitunas	1,1
Queso de roquefort	1,10
Sopa de sobre	1,10
Ternera lengua	1,10
Oliva	1,10
Pan trigo molde integral	1,04
Coco	1
Chocolate negro +azúcar	1
Conejo/liebre	1
Queso fresco	1
Pez espada	0,99
Crema apio (Campbell)	0,95
Queso cheddar	0,95
Pastel manzana "macdonald"	0,95
Sesos	0,92
Queso de cabrales	0,90
Lenguas	0,90
Chocolate con leche	0,9
Trigo inflado	0,90
Queso manchego curado	0,88
Copos trigo int./salvado"Kellog"	0,87
Anillos nuez/miel "CheErios"	0,86
Queso azul	0,83
Vacuno semigraso	0,83
Galleta mantequilla (dan)	0,83
Vacuno chuleta	0,81
Hamburguesa	0,81
Carne picada	0,81
Pastas al huevo	0,81
Cordero costilla	0,80
Nata/crema de leche	0,80
Queso brie	0,80
Mejillón lata	0,79
Cordero chuleta	0,78
Queso gallego	0,77
Nata montada	0,77
Harina integral	0,75
Crema espárragos (Campbell)	0,75
Harina de trigo	0,75
Calamares lata	0,74

Riñones	0,74
Centeno	0,74
Crema de leche/nata	0,73
Hamburguesa (carne picada)	0,73
Hamburguesa queso (McD.)	0,72
Gallo	0,07
Queso manchego fresco	0,70
Lenguado	0,07
Yogur natural	0,07
Queso gallego	0,69
Hamburguesa mc donald	0,68
Donuts/croissant	0,65
Pollo hígado	0,65
Crema judías/bacon (Campbell)	0,65
Cerdo magro	0,63
Hamburguesa Big Mac (McD.)	0,63
Salsa barbacoa "McDonald"	0,62
Petite Suisse natural	0,60
Galleta salada	0,60
Queso camembert	0,60
Queso de bola	0,60
Batido cacao	0,60
Queso en porciones	0,60
Chocolate raiders	0,6
Ternera hígado	0,60
Crema de pollo (Campbell)	0,59
Pollo corazón	0,59
Sopa de cebolla "Campbell"	0,58
Huevo fresca	0,57
Trucha	0,55
Pan trigo molde blanco	0,55
Caballa	0,55
Codorniz/perdiz	0,55
Pan integral	0,55
Cordero pierna	0,55
Faisán	0,54
Yogur de fruta	0,05
Salsa de tomate conserva	0,50
Queso manchego semicur,	0,50
Abadejo	0,50
Queso lonchas "sveltesse"	0,05
Sopa pollo/vegetal "Campbell"	0,50
Foie-gras/paté	0,50
Queso blanco desnatado	0,05
Sopa pavo/vegetal "Campbell"	0,47
Buey graso filete	0,45

Mollejas	0,45
Natillas	0,45
Queso de burgos	0,45
Percebes	0,45
Flan	0,45
Galleta maría	0,45
Pollo filetes	0,42
Bacalao fresco	0,40
Yogur vainilla "Yoplait"	0,04
Cordero corazón	0,4
Pastas de té	0,40
Longaniza	0,40
Merluza	0,40
Rape	0,40
Leche de mujer (10º postpart)	0,37
Sémola de trigo	0,35
Pasta	0,35
Caballo	0,35
Vacuno corazón	0,33
Petite Suisse sabores	0,30
Sveltesse yogur	0,03
Leche vaca polvo descr.,	0,03
Arroz inflado	0,30
Leche de vaca en polvo	0,30
Yogur enriquecido	0,03
Breca/faneca	0,30
Leche condens, sin azúcar	0,30
Cigala	0,30
Langosta	0,30
Gambas	0,30
Buey semigraso	0,30
Langostino	0,30
Copos de maíz	0,30
Cacao polvo azucarado	0,28
Sopa vegetariana "Campbell"	0,27
Arroz tostado inflado (Kellog"	0,27
Ternera filete	0,25
Ternera chuleta	0,25
Leche de vaca concentrad,	0,24
Vieira	0,23
Vacuno magra	0,21
Copos de maíz con azúcar	0,20
Pan blanco	0,20
Cuajada	0,20
Sveltesse queso	0,20
Bacalao salado	0,20

Ternera solomillo	0,20	Ajos	0	Mandarina	0
Speisequark	0,20	Alcachofas	0	Manzana	0
Leche de vaca semidescre,	0,02	Berro	0	Melocotón	0
Pastel de queso	0,20	Boniato/batata	0	Melocotón en almíbar	0
Yogur líquido	0,02	Cebolla	0	Melón	0
Requesón	0,20	Cebolla tierna	0	Membrillo	0
Mejillón	0,20	Col cruda	0	Membrillo dulce	0
Sopa pavo/fideos "Campbell"	0,18	Coliflor	0	Naranja	0
Helados lácteos	0,16	Endibias	0	Nísola	0
Helado / mousse	0,16	Escarola	0	Pera	0
Batido de cacao	0,15	Espárragos	0	Piña	0
Crema de patatas (Campbell)	0,15	Espárragos en lata	0	Piña en almíbar	0
Ternera riñón	0,15	Espinacas	0	Plátano	0
Ternera sesos	0,15	Espinacas congeladas	0	Pomelo	0
Pescadilla	0,15	Guisantes congelados	0	Sandía	0
Buey solomillo	0,15	Guisantes frescos	0	Uva	0
Sopa guisantes verd "Campbell"	0,14	Judías tiernas	0	Uva pasa	0
Almejas lata	0,13	Lechuga	0	Zumo de fruta	0
Leche condensada	0,13	Nabos	0	Azúcar	0
Sopa ternera/vegetal "Campbell"	0,12	Patata cocida	0		
Crema camarón (Campbell)	0,10	Pepinillos en vinagre	0		
Cordero hígado	0,10	Pepino	0		
Tripas	0,10	Perejil	0		
Cacao polvo sin azúcar taza	0,10	Pimientos	0		
Leche de vaca fresca	0,10	Pimientos del piquillo	0		
Yogur frut,flavour lighth "danon"	0	Puerros	0		
Macedonia	0	Puré de patata	0		
Zumo de manzana	0	Rábano	0		
Zumo de melocotón	Tr	Tomate	0		
Zumo de piña	0	Tomate triturado conserva	0		
Zumo de pomelo	Tr	Zanahoria	0		
Zumo de tomate	0	Zumo de tomate	0		
Jaleas	0	Albaricoque	0		
Gaseosa light	0	Caquis	0		
Vinagre	0	Cerezas	0		
Queso fresco desnatado	0	Chirimoya	0		
Yogur desnatado	0	Ciruela	0		
Yogur desnatado frutas	0	Ciruela seca	0		
Gelatina	0	Dátil	0		
Ostras	0	Dátil seco	0		
Habas secas	0	Frambuesa	0		
Judías secas	0	Fresas	0		
Lentejas	0	Granada	0		
Cereal desayuno con miel	0	Higo	0		
Cereal desayuno sin ázuc	0	Higo seco	0		
Tapioca	0	Limón	0		

Contenido en COLESTEROL

Yema desecada	2430	Pastel manzana hojaldre	130	Queso de roquefort	87
Sesos	2200	Buñuelos	130	Pollo deshuesado	87
Ternera sesos	2000	Bizcocho de chocolate	121	Queso gallego	85
Yema	1480	Longaniza	120	Queso gallego	85
Huevo de pava	680	Sardina en aceite	120	Sardina en tomate	85
Huevo entero	504	Crema de queso	120	Salami	80
Hueva fresca	500	Queso cheddar	110	Cerdo costillas	80
Huevo de gallina	500	Pescadilla	110	Queso brie	80
Ternera riñón	400	Nata/crema de leche	106	Atún en escabeche	80
Riñones	400	Crema de leche/nata	106	Cordero pierna	78
Cerdo hígado	360	Queso fresco	103	Cordero costilla	78
Tortilla de patata	330	Butifarra cocida	100	Cordero chuleta	78
Ternera hígado	300	Mejillón lata	100	Caballo	78
Pollo hígado	300	Salchichón	100	Anchoas en aceite	75
Foie-gras/paté	300	Centollo	100	Ganso	75
Cordero hígado	300	Queso parmesano	100	Gallina	75
Salsa fina "Ligeresa"	260	Flan	100	Pato	75
Mayonesa	260	Salchichas frankfurt	100	Chocolate negro +azúcar	74
Pastel de queso	250	Queso emmental	100	Chocolate con leche	74
Mantequilla	250	Sardina en escabeche	100	Cerdo semigraso	72
Mollejas	250	Butifarra y salchicha	100	Chorizo/sobrasada	72
Repostería	225	Natillas	100	Mortadela	72
Calamares lata	222	Chicharrón	100	Cerdo lomo	72
Lenguas	180	Chorizo/sobrasada	100	Salchicha fresca	72
Pollo corazón	170	Crema natillas y flan	100	Salchichón	72
Tripas	150	Queso de gruyere	100	Cerdo chuletas	72
Cerdo corazón	150	Manteca	100	Cabeza de jabalí	72
Gambas	150	Sardina/boquerón	100	Salmón/reo	70
Cigala	150	Nata montada	100	Anguilas	70
Langosta	150	Mortadela	100	Ternera solomillo	70
Langostino	150	Bacón	100	Jamón serrano	70
Nata	140	Queso de burgos	97	Ternera chuleta	70
Ternera lengua	140	Queso mozzarella	96	Salmón	70
Pastas de té	130	Anchoas	95	Salmonete	70
Magdalenas	130	Queso manchego semicur,	95	Ternera filete	70
Pastel de manzana	130	Pastas al huevo	93,8	Arenque ahumado	70
Canalones	130	Queso en porciones	93	Morcillas	70
Donuts/croissant	130	Pavo	93	Jamón cocido	69
Melindros/roscos	130	Queso de bola	92	Cerdo magro	69
Galleta salada	130	Queso camembert	92	Pollo filetes	69
Bizcocho	130	Pollo asado	90	Salchicha de frankfurt	65
Croquetas	130	Salmón ahumado	90	Vacuno chuleta	65
Croissant de chocolate	130	Jamón york	89	Vacuno semigraso	65
Cake	130	Queso azul	88	Buey semigraso	65

Buey graso filete	65
Carpa	65
Conejo/liebre	65
Cerdo pies	62
Lomo embuchado	62
Jamón del país	62
Pollo bruto	60,9
Rodaballo	60
Hamburguesa	59
Vacuno magra	59
Carne picada	59
Hamburguesa (carne picada)	59
Pescado empanado	58
Cerdo panceta	57
Caballa	57
Trucha	57
Cerdo tocino	57
Atún	55
Atún en aceite	55
Mayonesa lighth	50
Lenguado	50
Arenque seco	50
Bacalao fresco	50
Abadejo	50
Mejillón	50
Merluza	50
Ostras	50
Rape	50
Almejas/chirlas	50
Gallo	50
Bacalao salado	50
Angulas	50
Crema pollo/champi, (Campbell)	49
Breca/faneca	48
Hamburguesa Big Mac (McD.)	47,9
Petite Suisse natural	46
Hamburguesa queso (McD.)	45,7
Codorniz/perdiz	43,7
Vieira	40
Almejas lata	40
Pez espada	39
Hamburguesa mc donald	36,2
Sopa ostras cocidas"Campbell"	36,2
Filete pescado "McDonald"	35,2
Leche condensada	34
Leche condens, sin azúcar	34

Leche de vaca concentrad,	34
Mujol	34
Leche de vaca en polvo	31
Queso lonchas "sveltesse"	30
Requesón	25
Leche de mujer (10º postpart)	25
Sveltesse queso	25
Speisequark	25
Petite Suisse sabores	25
Cuajada	25
Galleta mantequilla (dan)	23
Helado / mousse	21
Canapés	20
Pizza	20
Buey solomillo	20
Yogur enriquecido	20
Salsa mostaza caliente "mcd"	16,6
Leche de cabra	14
Leche de vaca fresca	14
Batido de cacao	14
Batido cacao	14
Sopa de vegetales "Campbell"	13
Sopa de cebolla "Campbell"	13
Sopa pollo/vegetal "Campbell"	12
Crema de pollo (Campbell)	11
Crema camarón (Campbell)	10,5
Yogur de fruta	10
Yogur natural	10
Crema apio (Campbell)	9,5
Leche de vaca semidescre,	9
Sveltesse yogur	8
Crema champiñón (Campbell)	8
Pies de cerdo	6,2
Yogur vainilla "Yoplait"	5,8
Yogur frut,flavour origi,Yoplait	5,8
Crema espárragos (Campbell)	5,5
Yogur líquido	5,4
Bizcocho	5
Sopa pavo/vegetal "Campbell"	4
Sopa de sobre	2,5
Yogur vainill no graso"Yoplait"	2,2
Sopa pavo/fideos "Campbell"	2
Crema choco-avellanas	2
Sopa ternera/vegetal"Campbell"	2
Crema de patatas (Campbell)	2
Sopa de tomate "Campbell"	1,7

Margarina light	1
Yogur desnatado	1
Crema judías/bacon (Campbell)	1
Aceite de pepita de uva	0,01
Yogur desnatado con frutas	0
Soja seca	0
Frutos secos (mezcla)	0
Nueces y pasas (mezcla)	0
Aceite de cártamo	0
Aceite de coco	0
Aceite de colza	0
Aceite de germen de trigo	0
Aceite de nuez	0
Anillos avena integ,"CheErios"	0
Anillos nuez/miel "CheErios"	0
Arroz inflado chocolateado	0
Arroz inflado	0
Arroz tostado inflado (Kellog"	0
Cereal integral "All Bran"	0
Cereal integral	0
Copos arroz/trigo "Kellog"	0
Copos de maíz	0
Copos de maíz con azúcar	0
Copos trigo int,/salvado"Kellog"	0
Harina de soja	0
Muesli	0
Musli "Kellog"	0
Musli 5 granos	0
Palomitas de maíz	0
Pan tostado integral	0
Trigo inflado/azucarad "Kellog"	0
Trigo inflado	0
Brócoli	0
Lombarda	0
Repollo	0
Tomate frito	0
Acerola	0
Banana	0
Guayaba	0
Macedonia	0
Mango	0
Oliva negra	0
Oliva verde	0
Papaya	0
Zumo de manzana	0
Zumo de melocotón	0

Zumo de piña	0
Zumo de pomelo	0
Zumo de tomate	0
Bombón	0
Jaleas	0
Pastel manzana "macdonald"	0
Isostar	0
Vinagre	0
Salsa agridulce "McDonald"	0
Salsa barbacoa "McDonald"	0
Sopa guisantes verd "Campbell"	0
Sopa vegetariana "Campbell"	0
Leche de vaca descrenada	0
Leche vaca polvo descr,,	0
Queso blanco desnatado	Tr
Queso fresco desnatado	0
Yogur desnatado	0
Yogur desnatado frutas	0
Gelatina	0
Garbanzos	0
Habas secas	0
Judías secas	0
Lentejas	0
Almendras	0
Avellanas	0
Cacahuets	0
Castañas	0
Nuez/piñón	0
Aceite de cacahuete	0
Aceite de girasol	Tr
Aceite de maíz	0
Aceite de oliva	0
Aceite de soja	0
Margarina vegetal	0
Arroz blanco	0
Arroz integral	0
Avena	0
Biscotte	0
Cereal desayuno con miel	0
Cereal desayuno sin azúcar	0
Harina de maíz	0
Harina de trigo	0
Harina integral	0
Pan blanco	0
Pan de centeno	0
Pan integral	0

Pan trigo molde blanco	0
Pan trigo molde integral	0
Pasta	0
Sémola de trigo	0
Tapioca	0
Bollo/ensaimada	0
Galleta maría	0
Acelgas	0
Ajos	0
Alcachofas	0
Apio	0
Berenjena	0
Berro	0
Boniato/batata	0
Calabacín	0
Cebolla	0
Cebolla tierna	0
Champiñón/setas	0
Col cruda	0
Coliflor	0
Endibias	0
Escarola	0
Espárragos	0
Espárragos en lata	0
Espinacas	0
Espinacas congeladas	0
Guisantes congelados	0
Guisantes frescos	0
Habas frescas	0
Judías tiernas	0
Lechuga	0
Maíz cocido	0
Menestra	0
Nabos	0
Patata cocida	0
Patata frita chips	0
Pepinillos en vinagre	0
Pepino	0
Perejil	0
Pimientos	0
Pimientos del piquillo	0
Puerros	0
Puré de patata	0
Rábano	0
Remolacha	0
Tomate	0

Tomate triturado conserva	0
Verdura juliana	0
Zanahoria	0
Zumo de tomate	0
Aceitunas	0
Aguacate	0
Albaricoque	0
Caquis	0
Cerezas	0
Chirimoya	0
Ciruela	0
Ciruela seca	0
Coco	0
Dátil	0
Dátil seco	0
Frambuesa	0
Fresas	0
Granada	0
Higo	0
Higo seco	0
Limón	0
Mandarina	0
Manzana	0
Melocotón	0
Melocotón en almibar	0
Melón	0
Membrillo	0
Membrillo dulce	0
Naranja	0
Nísola	0
Oliva	0
Papaya	0
Pera	0
Piña	0
Piña en almibar	0
Plátano	0
Pomelo	0
Sandía	0
Uva	0
Uva pasa	0
Zumo de fruta	0
Zumo de naranja	0
Azúcar	0
Cacao polvo azucarado	0
Cacao polvo sin azúcar taza	0
Compota	0

Contenido en CALCIO

Queso parmesano	1350	Perejil	200	Brócoli	138
Leche vaca polvo descr,,	1300	Queso de burgos	186	Judías secas	137
Queso manchego curado	1200	Yogur vainill no graso"Yoplait"	176	Caviar	137
Queso emmental	1080	Yogur desnatado	176	Yogur bio frutas/fibra"Danone"	136
Queso de gruyere	1010	Hamburguesa queso (McD.)	171	Pistacho	136
Leche de vaca en polvo	950	Anillos avena integ,"CheErios"	170	Yogur bio frutas "Danone"	136
Pera	9-15	Caracoles	170	Yogur savia/prot,soja/frutas	134
Queso mozzarella	840	Higo seco	170	Yogur bio natural "Danone"	134
Queso manchego semicur,	835	Cuajada "Danone"	167	Bechamel	132
Piña	8-16	Yogur natural desnat,"Danone"	166	Yogur natural azúcar "Danone"	130
Queso de bola	760	Jamón y queso empanado	162	Crema choco-avellanas	130
Queso en porciones	750	Sveltesse queso	162	Almejas lata	128
Colacao light	750	Leche desna calcio UHT"Puleva"	160	Almejas/chirlas	127
Queso cheddar	740	Speisequark	160	Tripas	127
Queso de roquefort	700	Leche semi calcio UHT "Puleva"	160	Turrón/mazapán	127
Queso de cabrales	700	Chocolate mars	159	Percebes	126
Queso gallego	560	Yogur enriquecido	157	Leche de vaca fresca	125
Queso gallego	560	Queso camembert	154	Crema choco/nata lig,"Danone"	125
Azúcar	5-40	Petite Suisse natural	150	Leche de vaca semidescre,	125
Queso azul	526	Queso fresco desnatado	150	Yogur natural	122
Queso manchego fresco	470	Acelgas	150	Leche de vaca descrenada	121
Pastel de queso	404	Helado / mousse	150	Bombón	121
Sardina en tomate	390	Yogur desnatado frutas	150	Lenguado	120
Gomas de frutas	360	Yogur desnatado con frutas	150	Gambas	120
Yema desecada	282	Garbanzos	149	Musli "Kellog"	120
Soja en grano	280	Yogur desnat/sabores"Danone"	149	Natillas "Danone"	120
Leche condensada	273	Yogur bio zumo+vit,a"Danone	148	Vieira	120
Leche de vaca concentrad,	255	Yogur desnatado	148	Gallo	120
Almendras	254	Habas secas	148	Langostino	120
Leche condens, sin azúcar	243	Yogur vainilla "Yoplait"	147	Yogur nat,enriq,azúc "Danone"	119
Soja seca	240	Yogur frut,flavour origi,Yoplait	147	Batido de cacao	119
Canapés	240	Leche de cabra	146	Batido cacao	119
Pizza	240	Pulpo	144	Hamburguesa mc donald	119
Leche de oveja	230	Yogur desnat/frutas "Danone"	142	Batido lácteo	119
Besugo	225	Yema	140	Hamburguesa Big Mac (McD.)	119
Copos maíz tostado "Pascual"	220	Crema natillas y flan	140	Queso brie	117
Arroz inflado chocol, (Pascual)	220	Flan	140	Crema vainilla/mousse chocolat	116
Copos arroz/miel "Pascual"	220	Queso fresco desnat, "Danone"	140	Yogur enriquec, sabor"Danone"	116
Arroz tostado inflado"Pascual"	220	Natillas	140	Filete pescado "McDonald"	116
Chocolate con leche	216	Queso blanco desnatado	140	Crema turrón "Danone"	116
Berro	211	Quark "Danone"	140	Yogur de fruta	115
Harina de soja	210	Rollitos de primavera	140	Yogur frutas "Danone"	115
Anchoas en aceite	210	Sveltesse yogur	140	Galleta maría	115
Avellanas	200	Helados lácteos	140	Cardo	114

Crema coco "Danone"	113
Crema chocol, ligera "Danone"	111
Batido fresa UHT "Puleva"	110
Batido vainilla UHT "Puleva"	110
Batido fresa estéril "Puleva"	110
Queso Gervais nat, lig, Danone	110
Batido cacao UHT "Puleva"	110
Batido cacao estéril "Puleva"	110
Batido vainilla estéril "Puleva"	110
Pan de viena	110
Leche merengada estéril "Puleva"	110
Leche entera pasteurizada "Puleva"	110
Crema chocolate "Danone"	110
Petit Suisse nat, azuc, ligero	110
Petit Suisse natural azucarad	110
Leche desna a+d UHT "Puleva"	110
Leche de burra	110
Leche merengada UHT "Puleva"	110
Leche entera UHT (Puleva)	110
Leche entera estéril "Puleva"	110
Queso lonchas "sveltesse"	110
Petit Suisse sabores	110
Petite Suisse sabores	110
Galleta con chocolate	110
Flan vainilla/caramelo "Danone"	108
Flan vainilla/natillas	108
Yogur chocolate "Danone"	107
Chocolate raiders	106
Yogur líquido	106
Yogur líquido Dan'up natu/azúc	103
Mousse chocolate "Danone"	102
Mousse	102
Crema choco/nata "Danone"	102
Pan integral	100
Queso Gervais variedad, Danone	100
Pan trigo molde blanco	100
Aceitunas	100
Mejillón	100
Pan blanco	100
Oliva	100
Chocolate bounty	100
Trigo inflado/azucarad "Kellog"	100
Cacao polvo sin azúcar taza	100
Queso fresc, desn, frut, Danone	100
Huevo de pava	99
Yogur líquido Dan'up frutas	99

Soja fresca	99
Flan de huevo ligero "Danone"	99
Grelos	98
Crema de queso	98
Nata/crema de leche	97
Crema de leche/nata	97
Petit Suisse frutas/cereales	96
Petit Suisse frutas	95
Queso Gervais natural "Danone"	95
Arroz con leche "Danone"	95
Petit Suisse frutas ligero	95
Albaricoque seco	92
Petit Suisse chocolate	90
Pasta hojaldre cocida	90
Yogur frut, flavour lighth "danon	88
Nueces y pasas (mezcla)	84
Croquetas	84
Buñuelos	84
Mostaza	84
Croissant de chocolate	82
Donuts/croissant	82
Bollo/ensaimada	82
Pastel manzana hojaldre	82
Cake	82
Melindros/roscos	82
Lasaña	82
Galleta salada	82
Bizcocho	82
Pastas de té	82
Magdalenas	82
Pastel de manzana	82
Tamarindo	81
Flan huevo/natillas	81
Espinacas congeladas	81
Flan de huevo "Danone"	81
Nata montada	80
Nuez/piñón	80
Cebolla tierna	80
Mejillón lata	80
Chanquete	80
Endibias	80
Queso fresco	79
Escarola	79
Frutos secos (mezcla)	78
Pasta lionesa (Choux) cocida	78
Calamares lata	78

Calamar/similar	78
Bizcocho de chocolate	75
Bizcocho	73
Guisantes secos	72
Dátil seco	71
Copos arroz/trigo "Kellog"	70
Ostras	70
Germen de trigo	69
Germen de trigo	69
Buñuelos	69
Cereal integral "All Bran"	69
Cereal integral	69
Dátil	68
Cacahuetes	68
Puré ternera/jardinera "Sandoz"	66
Puré pollo/verduras "Sandoz"	66
Puré pollo/pasta/cham "Sandoz"	66
Puré pavo/arroz/zanah "Sandoz"	66
Puré merluza/becham, "Sandoz"	66
Salmón ahumado	66
Judías tiernas	65
Leche de almendras	65
Rape	64
Centeno	64
Merluza	64
Bacalao fresco	64
Chocolate negro +azúcar	63
Huevo de pato	63
Lechuga	62
Oliva negra	61
Oliva verde	61
Empanadilla de atún	61
Espinacas	60
Lentejas	60
Requesón	60
Arenque ahumado	60
Cuajada	60
Tomate triturado conserva	60
Puerros	60
Apio	60
Crema judías/bacon (Campbell)	58
Avena	55
Huevo entero	55
Harina de avena	54
Cabeza de jabalí	51
Huevo de gallina	51

Arroz integral	50
Salsa mostaza caliente "mcd"	50
Sardina en aceite	50
Copos trigo int./salvado"Kellog"	50
Sardina/boquerón	50
Nata	50
Bacalao seco	50
Calabaza	49
Musli 5 granos	49
Repollo	49
Repostería	48
Jamón serrano	48
Pescadilla	48
Muesli	47
Carpa	47
Codorniz/perdiz	46
Ganchitos	45,4
Ciruela seca	45
Pescado empanado	44,3
Col cruda	43
Pollo empanado	42
Lombarda	42
Helado "sorbete" (polo)	41
Mandarina	41
Nabos	40
Alcachofas	40
Frambuesa	40
Chocolate	40
Uva pasa	40
Tortilla de patata	40
Cacao polvo azucarado	40
Harina integral	40
Salsa barbacoa "McDonald"	40
Coco	40
Zanahoria	39
Higo	38
Mujol	38
Kiwi	38
Rábano	37
Boniato/batata	37
Tomate frito	36
Bonito	35
Chocokrispis	34,5
Castañas	34
Salsa agridulce "McDonald"	34
Arroz inflado chocolateado	34

Jíjol o azufaifa	33
Soja, brotes	32
Cebolla	32
Harina de centeno	32
Leche de mujer (10º postpart)	31
Cangrejo/nécora	30
Sardina en escabeche	30
Nispola	30
Anillos nuez/miel "CheErios"	30
Langosta	30
Breca/faneca	30
Fresas	30
Dorada	30
Angulas	30
Congrio	30
Col de bruselas	30
Boquerón	30
Cigala	30
Patata frita chips	30
Salmonete	30
Sargo	30
Centollo	29
Grosella	28,3
Atún en aceite	28
Naranja	28
Salsa de tomate conserva	28
Higo chumbo	28
Pastas al huevo	27
Salmón/reo	27
Raya	26
Habas frescas	26
Bonito	26
Biscotte	26
Guisantes frescos	26
Pan tostado integral	26
Espaguetis	25
Palometa	25
Ketchup	25
Macarrones	25
Chirimoya	25
Trufa	24
Pan de centeno	24
Harina de arroz	24
Verdura juliana	23,1
Menestra	23,1
Carne picada	23

Pan trigo molde integral	23
Galleta mantequilla (dan)	23
Lasaña pasta	23
Hamburguesa	23
Hamburguesa (carne picada)	23
Pasta	22
Sémola de trigo	22
Coliflor	22
Caquis	22
Pollo corazón	22
Rodaballo	22
Remolacha	21
Espárragos	21
Calabacín	21
Atún en escabeche	21
Chorizo/sobrasada	21
Papaya	20,7
Papaya	20,7
Crispis	20,3
Arroz tostado inflado (Kellog"	20
Conejo/liebre	20
Arenque seco	20
Sopa de sobre	20
Uva	20
Trigo inflado	20
Cerdo corazón	20
Longaniza	20
Trucha	20
Zumo de naranja	19
Pez espada	19
Espárragos en lata	19
Copos maíz/miel/cacah,"Kellog"	18
Anguilas	18
Anchoas	18
Butifarra cocida	18
Melón	18
Ancas de rana	18
Cerezas	18
Guayaba	17
Hueva fresca	17
Sopa de cebolla "Campbell"	17
Salami	17
Jurel	17
Crema de pollo (Campbell)	17
Guisantes congelados	17
Crema espárragos (Campbell)	17

Crema pollo/champi, (Campbell)	17
Caballa	17
Crema apio (Campbell)	17
Moras	17
Sopa de vegetales "Campbell"	17
Minestrone "Campbell"	17
Harina de trigo	16
Patata frita	16
Harina de maíz	16
Salsa fina "Ligeresa"	16
Abadejo	16
Confitura	16
Bacaladilla	16
Mayonesa	16
Vacuno corazón	16
Ciruela	15
Vinagre	15
Salchichón	15
Copos de maíz	15
Albaricoque	15
Maíz	15
Cornflakes	14,8
Guinda	14,1
Lubina	14
Arándano	14
Melocotón seco	14
Mero	14
Pollo filetes	14
Clara	14
Membrillo	14
Pomelo	14
Lima	13
Salchicha de frankfurt	13
Chorizo/sobrasada	13
Salchicha fresca	13
Jamón cocido	13
Faisán	13
Mortadela	13
Canalones	13
Caballo	13
Bacón	13
Mantequilla	12
Mortadela	12
Ganso	12
Ballena	12
Cereal desayuno con miel	12

Cereal desayuno sin azúcar	12
Cerveza negra	12
Buey semigraso	12
Pollo asado	12
Sesos	12
Callos	12
Tapioca	12
Pollo hígado	12
Salchichas frankfurt	12
Mermeladas	12
Butifarra y salchicha	12
Pastel manzana "macdonald"	12
Zumo de piña	12
Limón	12
Isostar	12
Margarina light	12
Acerola	11,7
Frostis	11,1
Buey solomillo	11
Horchata chufa "Che"	11
Plátano	11
Patata cocida	11
Melocotón en almíbar	11
Granada	11
Sandía	11
Gelatina	11
Morcillas	11
Tomate	11
Ternera solomillo	11
Horchata chufa "Che"	11
Ternera sesos	11
Sofrito	11
Piña en almíbar	11
Copos de maíz con azúcar	11
Ternera chuleta	11
Salchichón	11
Pimientos del piquillo	11
Pimientos	11
Ternera filete	11
Jaleas	10
Arroz blanco	10
Lomo embuchado	10
Champiñón/setas	10
Cerdo pies	10
Pato	10
Cerdo lomo	10

Gallina	10
Jamón del país	10
Mango	10
Berenjena	10
Cordero costilla	10
Ternera riñón	10
Cordero pierna	10
Pollo deshuesado	10
Pepinillos en vinagre	10
Pies de cerdo	10
Aguacate	10
Riñones	10
Arroz inflado	10
Pepino	10
Palomitas de maíz	10
Choto	9,5
Zumo de pomelo	9,5
Jamón york	9
Zumo de fruta	9
Gaseosa light	9
Harina de cebada	9
Cordero chuleta	9
Cabrito	9
Banana	8,7
Pavo	8
Pan de maíz	8
Cordero hígado	8
Zumo de uva	8
Macedonia	8
Cerdo semigraso	8
Lenguas	8
Vacuno chuleta	8
Melocotón	8
Cerveza	8
Cerdo magro	8
Ternera hígado	8
Cerdo hígado	8
Vacuno magra	8
Sangre	8
Buey graso filete	8
Cerdo chuletas	8
Mollejas	8
Pollo bruto	7
Vino de mesa	7
Cava	7
Vacuno semigraso	7

Contenido en SODIO

Bacalao seco	8100	Salsa mostaza caliente "mcd"	833	Queso emmental	610
Anchoas en aceite	3700	Caviar	814	Carne picada	600
Oliva negra	3288	Crema pollo/champi, (Campbell)	809	Hamburguesa (carne picada)	600
Bacalao salado	3120	Copos de maíz con azúcar	800	Queso mozzarella	600
Oliva verde	2100	Minestrone "Campbell"	792	Hamburguesa	600
Aceitunas	2100	Salchicha de frankfurt	780	Sopa de tomate "Campbell"	598
Salami	1800	Anillos nuez/miel "CheErios"	775	Salsa agridulce "McDonald"	593
Cereal integral "All Bran"	1480	Sopa pavo/fideos "Campbell"	774	Sofrito	590
Cerdo panceta	1470	Foie-gras/paté	770	Tomate triturado conserva	590
Queso azul	1450	Copos maíz/miel/cacah,"Kellog"	770	Rollitos de primavera	575
Queso camembert	1410	Crema de patatas (Campbell)	767	Sardina en tomate	570
Sopa de sobre	1300	Sardina en escabeche	760	Cerdo tocino	560
Crispis	1270	Queso parmesano	760	Empanadilla de atún	553
Arroz inflado	1260	Sopa pollo/vegetal "Campbell"	750	Pastel de queso	551
Mostaza	1252	Mayonesa lighth	750	Leche vaca polvo descr.,	550
Queso de burgos	1200	Jamón y queso empanado	747	Pan trigo molde blanco	540
Queso manchego semicur,	1200	Frostis	740	Pan de viena	540
Queso de bola	1200	Crema judías/bacon (Campbell)	739	Pan trigo molde integral	540
Sveltesse queso	1170	Sopa ostras cocidas"Campbell"	739	Bizcocho	510
Copos arroz/trigo "Kellog"	1150	Sopa de buey "Campbell"	732	Queso Gervais variedad,Danone	500
Ketchup	1120	Sopa de cebolla "Campbell"	732	Donuts/croissant	500
Lomo embuchado	1110	Sopa de vegetales "Campbell"	732	Pan blanco	500
Cornflakes	1110	Filete pescado "McDonald"	725	Queso en porciones	500/1200
Jamón del país	1110	Sopa guisantes verd "Campbell"	721	Magdalenas	500
Copos de maíz	1110	Crema champiñón (Campbell)	721	Queso de roquefort	500/1200
Salchichón	1100	Crema apio (Campbell)	721	Hamburguesa mc donald	490
Anillos avena integ,"CheErios"	1083	Crema espárragos (Campbell)	721	Buñuelos	480
Salsa barbacoa "McDonald"	1062	Queso brie	717	Canalones	480
Salchicha fresca	1060	Crema de pollo (Campbell)	714	Croquetas	480
Morcillas	1060	Crema camarón (Campbell)	714	Queso Gervais nat, lig, Danone	480
Chorizo/sobrasada	1060	Queso cheddar	700	Pasta hojaldre cocida	470
Salchichón	1060	Tortilla de patata	700	Pescado empanado	468
Churros	1000	Sopa vegetariana "Campbell"	697	Lasaña	465
Salchichas frankfurt	980	Sopa ternera/vegetal"Campbell"	686	Queso Gervais natural"Danone"	465
Mortadela	980	Bacón	680	Cuajada	450
Jamón cocido	970	Mortadela	670	Requesón	450
Ganchitos	970	Pollo empanado	656	Hamburguesa Big Mac (McD.)	441
Butifarra y salchicha	935	Pan integral	650	Bizcocho de chocolate	430
Jamón york	930	Hamburguesa queso (McD.)	646	Calamares lata	430
Copos trigo int./salvado"Kellog"	910	Sopa pavo/vegetal "Campbell"	626	Lenguas	420
Cereal integral	900	Galleta maría	626	Zumo de tomate	399
Chocokrispis	880	Pastel de manzana	626	Zumo de tomate	399
Atún en escabeche	880	Pastel manzana hojaldre	626	Pasta lionesa (Choux) cocida	390
Arroz inflado chocolateado	880	Queso de gruyere	610	Leche de vaca en polvo	380

Musli "Kellog"	380
Queso fresco	375
Centollo	370
Langostino	366
Gambas	366
Mayonesa	360
Salsa fina "Ligeresa"	360
Pizza	340
Salsa de tomate conserva	340
Canapés	340
Trigo inflado/azucarad "Kellog"	320
Frutos secos (mezcla)	300
Crema de queso	300
Melindros/roscos	300
Mejillón lata	290
Mejillón	290
Pastel manzana "macdonald"	289
Vieira	270
Croissant de chocolate	266
Pastas de té	266
Bollo/ensaimada	266
Repostería	266
Galleta salada	266
Pan tostado integral	263
Arroz tostado inflado (Kellog)	260
Galleta mantequilla (dan)	250
Espárragos en lata	236
Riñones	220
Bechamel	214
Menestra	200
Cacao polvo azucarado	200
Verdura juliana	200
Ostras	200
Ternera riñón	180
Leche de vaca concentrad,	180
Chocolate bounty	164
Raya	160
Galleta con chocolate	160
Cabeza de jabalí	160
Chocolate mars	158
Clara	150
Gallo	150
Lenguado	150
Huevo de gallina	140
Sesos	140
Ternera hígado	136

Leche condensada	130
Leche condens, sin azúcar	130
Huevo entero	130
Oliva	128
Chocolate raiders	125
Ternera sesos	125
Espinacas	120
Ganso	120
Espinacas congeladas	120
Cordero corazón	118
Chanquete	117
Guisantes congelados	115
Pollo corazón	111
Bizcocho	110
Cake	110
Ternera chuleta	110
Maíz cocido	110
Rodaballo	110
Margarina vegetal	106
Vacuno corazón	104
Margarina light	100
Huevo de pato	100
Salmón/reo	100
Ballena	100
Apio	100
Flan huevo/natillas	95
Flan de huevo "Danone"	95
Yema desecada	91
Flan de huevo ligero "Danone"	91
Ternera solomillo	90
Angulas	90
Chocolate con leche	90
Bacalao fresco	89
Rape	89
Merluza	89
Arroz con leche "Danone"	88
Cerdo hígado	87
Puré pollo/pasta/cham "Sandoz"	86
Puré merluza/becham, "Sandoz"	86
Puré ternera/jardinera "Sandoz"	86
Puré pollo/verduras "Sandoz"	86
Acelgas	86
Puré pavo/arroz/zanah "Sandoz"	86
Pollo deshuesado	81
Cerdo magro	80
Lubina	80

Salmonete	80
Cerdo corazón	80
Abadejo	80
Mero	80
Pato	80
Cordero pierna	80
Mujol	80
Pollo filetes	80
Vino de mesa	80
Cordero costilla	80
Pescadilla	80
Helados lácteos	80
Pollo asado	80
Cava	80
Flan	78
Natillas	78
Gallina	78
Pavo	78
Crema natillas y flan	78
Chorizo/sobrasada	78
Mollejas	77
Trufa	77
Cerdo semigraso	76
Berro	75
Bonito	75
Cerdo costillas	75
Yogur de fruta	74
Yogur desnat/sabores "Danone"	74
Yogur frutas "Danone"	74
Yogur bio natural "Danone"	74
Ternera lengua	73
Tripas	72
Butifarra cocida	72
Buey graso filete	72
Cerdo chuletas	72
Yogur bio zumo+vit,a "Danone"	71
Longaniza	70
Leche de cabra	70
Trucha	70
Yogur vainilla "Yoplait"	70
Pollo hígado	70
Cerdo lomo	70
Yogur bio frutas "Danone"	70
Yogur bio frutas/fibra "Danone"	69
Flan vainilla/natillas	69
Flan vainilla/caramelo "Danone"	69

Yogur natural desnat,"Danone"	67
Yema	65
Yogur desnatado con frutas	65
Buey semigraso	65
Cuajada "Danone"	65
Yogur desnatado	65
Yogur desnatado frutas	65
Gomas de frutas	64
Yogur frut,flavour origi,Yoplait	64
Yogur natural	64
Helado / mousse	64
Sveltesse yogur	63
Yogur vainill no graso"Yoplait"	61
Crema choco/nata lig,"Danone"	61
Yogur desnat/frutas "Danone"	61
Natillas "Danone"	61
Pies de cerdo	60
Crema chocolate "Danone"	60
Vacuno chuleta	60
Vacuno magra	60
Vacuno semigraso	60
Salmón	60
Cerdo pies	60
Leche de oveja	60
Buey solomillo	60
Yogur chocolate "Danone"	60
Cordero chuleta	60
Yogur savia/prot,soja/frutas	60
Crema turrón "Danone"	59
Crema chocol, ligera "Danone"	58
Crema vainilla/mousse chocolat	58
Albaricoque seco	56
Pollo bruto	56
Crema coco "Danone"	55
Yogur enriquecido	55
Leche de vaca descrenada	52
Mousse	52
Mousse chocolate "Danone"	52
Yogur enriquec, sabor"Danone"	51
Crema choco/nata "Danone"	51
Puerros	50
Crema choco-avellanas	50
Yogur nat,enriq,azúc "Danone"	50
Zanahoria	50
Cacao polvo sin azúcar taza	50
Yogur natural azúcar "Danone"	50

Batido de cacao	49
Leche de vaca semidescre,	47
Muesli	47
Carpa	47
Yogur frut,flavour ligh "danon	47
Yogur líquido Dan'up frutas	46
Kéfir	46
Yogur desnatado	45
Petit Suisse chocolate	45
Conejo/liebre	43
Yogur líquido Dan'up natu/azúc	43
Isostar	41
Gatorade	41
Petit Suisse frutas ligero	40
Petite Suisse sabores	40
Petit Suisse sabores	40
Queso fresco desnat, "Danone"	40
Petit Suisse frutas/cereales	40
Queso fresco desnatado	40
Pan de maíz	40
Leche de vaca fresca	40
Yogur líquido	40
Queso blanco desnatado	40
Centeno	40
Speisequark	40
Codorniz/perdiz	40
Petite Suisse natural	40
Anguilas	40
Judías secas	40
Petit Suisse nat, azuc, ligero	39
Queso fresc, desn, frut, Danone	39
Queso lonchas "sveltesse"	38
Quark "Danone"	38
Petit Suisse natural azucarad	38
Faisán	37
Petit Suisse frutas	36
Habas secas	35
Ternera filete	35
Guisantes secos	35
Nata montada	35
Gelatina	32
Perejil	30
Lentejas	30
Nata	30
Soja, brotes	30
Musli 5 granos	29

Lombarda	28
Garbanzos	26
Aquarius	25
Bombón	25
Nueces y pasas (mezcla)	24
Coliflor	24
Mantequilla	22
Uva pasa	22
Caballo	21
Habas frescas	20
Helado "sorbete" (polo)	20
Coco	20
Calabaza	20
Trigo inflado	20
Vinagre	20
Chocolate	19
Melón	19
Chocolate negro +azúcar	19
Col cruda	18
Mermeladas sin azúcar	18
Nata/crema de leche	18
Repollo	18
Crema de leche/nata	18
Higo seco	17
Brócoli	17
Pastas al huevo	17
Café	1-6
Leche de mujer (10º postpart)	16
Lechuga	15
Cebolla tierna	15
Alcachofas	15
Rábano	14
Confitura	13
Boniato/batata	13
Pepinillos en vinagre	12
Mermeladas	12
Pepino	12
Patata frita	11,7
Gaseosa light	11
Macarrones	11
Endibias	10
Col de bruselas	10
Escarola	10
Harina integral	10
Jaleas	10
Lasaña pasta	10

Contenido en POTASIO

Albaricoque seco	1880
Soja seca	1730
Soja en grano	1700
Harina de soja	1660
Leche vaca polvo descr.,	1650
Oliva	1526
Tomate triturado conserva	1160
Leche de vaca en polvo	1140
Patata frita	1020
Pistacho	1020
Habas secas	1005
Guisantes secos	1005
Cacao polvo sin azúcar taza	1000
Judías secas	1000
Cereal integral	1000
Higo seco	983
Ciruela seca	950
Cereal integral "All Bran"	900
Germen de trigo	837
Germen de trigo	837
Nueces y pasas (mezcla)	820
Almendras	800
Perejil	800
Garbanzos	797
Lentejas	790
Frutos secos (mezcla)	790
Dátil	750
Aguacate	680
Dátil seco	650
Nuez/piñón	600
Avellanas	600
Ketchup	590
Tamarindo	570
Cacao polvo azucarado	550
Copos trigo int./salvado "Kellog"	540
Castañas	530
Muesli	530
Arenque ahumado	520
Musli 5 granos	510
Centeno	510
Champiñón/setas	500
Espinacas	490
Vieira	480
Sopa de sobre	459

Harina integral	450
Musli "Kellog"	440
Trufa	431
Melocotón seco	430
Zumo de tomate	426
Zumo de tomate	426
Caviar	422
Ternera chuleta	420
Chocolate con leche	418
Patata frita chips	410
Harina de centeno	410
Col cruda	402
Ganso	400
Endibias	400
Churros	400
Calabacín	400
Chocolate	397
Banana	393
Mollejas	390
Crema choco-avellanas	390
Leche de vaca concentrad,	390
Leche condens, sin azúcar	390
Leche condensada	390
Boniato/batata	390
Escarola	387
Trucha	380
Salmón	380
Plátano	380
Sardina en tomate	376
Col de bruselas	375
Coco	370
Cerdo semigraso	370
Cerdo magro	370
Langostino	366
Gomas de frutas	360
Conejo/liebre	360
Pavo	360
Anillos avena integ,"CheErios"	356
Vacuno chuleta	350
Ternera filete	350
Pollo deshuesado	350
Vacuno magra	350
Vacuno semigraso	350
Pescado empanado	343

Anillos nuez/miel "CheErios"	335
Cerdo hígado	330
Alcachofas	330
Maíz	330
Chocolate negro +azúcar	327
Abadejo	320
Pollo filetes	320
Acelgas	320
Salsa de tomate conserva	320
Carpa	320
Mejillón lata	320
Chocolate bounty	316
Guisantes frescos	315
Mejillón	315
Guinda	312
Anchoas en aceite	310
Salmón/reo	310
Harina de maíz	300
Ballena	300
Cerdo lomo	300
Zanahoria	300
Cordero pierna	300
Albaricoque	300
Puerros	300
Buey graso filete	300
Buey semigraso	300
Berro	300
Buey solomillo	300
Pies de cerdo	300
Pollo asado	300
Cerdo chuletas	300
Coliflor	300
Cerdo pies	300
Lechuga	300
Cordero costilla	300
Ternera sesos	300
Ternera hígado	300
Kiwi	295
Nectarina	294
Rodaballo	290
Apio	290
Guayaba	290
Brócoli	290
Mujol	290

Higo	285
Bonito	282
Atún en escabeche	280
Rábano	280
Tomate	280
Pato	280
Jíjol o azufaifa	278
Tomate frito	277
Arroz integral	275
Bacalao fresco	274
Rape	274
Merluza	274
Carne picada	270
Centollo	270
Raya	270
Angulas	270
Hamburguesa	270
Sesos	270
Jamón cocido	270
Hamburguesa (carne picada)	270
Riñones	270
Harina de avena	268
Vacuno corazón	265
Uva negra	265
Ganchitos	263
Pollo corazón	262
Melón	260
Faisán	260
Gambas	260
Cerdo costillas	260
Judías tiernas	260
Sardina en escabeche	260
Moras	257
Cerdo corazón	257
Salmonete	255
Besugo	255
Mero	255
Lubina	255
Sopa de vegetales "Campbell"	251
Lenguado	250
Piña	250
Trigo inflado/azucarad "Kellog"	250
Langosta	250/390
Sardina en aceite	250
Gallo	250
Puré merluza/becham, "Sandoz"	250

Lenguas	250
Puré pavo/arroz/zanah"Sandoz"	250
Puré pollo/pasta/cham"Sandoz"	250
Puré pollo/verduras "Sandoz"	250
Cigala	250/390
Chanquete	250/400
Espaguetis	250
Pescadilla	250
Puré ternera/jardinera"Sandoz"	250
Cerezas	250
Ciruela	250
Cordero corazón	248
Níspola	246
Pollo bruto	245
Rollitos de primavera	242
Zumo de melocotón	241
Yogur enriquecido	240
Atún en aceite	240
Chocolate mars	240
Harina de arroz	240
Yogur desnatado	240
Salami	240
Pollo empanado	237
Soja, brotes	235
Pastel de queso	234
Calabaza	233
Melocotón	230
Cerdo panceta	230
Cordero chuleta	230
Copos arroz/trigo "Kellog"	230
Palomitas de maíz	230
Lasaña pasta	230
Macarrones	230
Galleta con chocolate	230
Habas frescas	230
Grosella	230
Yogur vainilla "Yoplait"	229
Repollo	228
Ternera lengua	224
Pan integral	224
Pastas de té	222
Galleta salada	222
Croissant de chocolate	222
Bollo/ensaimada	222
Yogur desnatado frutas	220
Berenjena	220

Yogur vainill no graso"Yoplait"	220
Pan trigo molde integral	220
Yogur desnatado con frutas	220
Anguilas	220
Repostería	215
Sveltesse yogur	214
Fresón	212
Yogur desnatado	211
Papaya	211
Papaya	211
Queso fresco desnat, "Danone"	210
Petit Suisse frutas/cereales	210
Hamburguesa mc donald	210
Chorizo/sobrasada	210
Salchichón	210
Cabeza de jabalí	210
Morcillas	210
Mortadela	210
Salchicha fresca	210
Lombarda	210
Queso blanco desnatado	210
Turrón/mazapán	209
Yogur fruit,flavour origi,Yoplait	205
Membrillo	203
Queso de burgos	200
Queso de bola	200
Longaniza	200
Quark "Danone"	200
Queso manchego semicur,	200
Espárragos	200
Menestra	200
Petit Suisse sabores	200
Chocolate raiders	200
Verdura juliana	200
Petit Suisse chocolate	200
Trigo inflado	200
Uva	198
Petit Suisse frutas ligero	193
Hamburguesa queso (McD.)	192
Batido de cacao	192
Petit Suisse nat, azuc, ligero	191
Empanadilla de atún	191
Pomelo	190
Mango	190
Petit Suisse natural azucarad	190
Queso Gervais nat, lig, Danone	190

Queso lonchas "sveltesse"	190
Bizcocho de chocolate	190
Leche de oveja	190
Naranja	187
Chocokrispis	186
Arroz inflado chocolateado	186
Pimientos del piquillo	186
Pimientos	186
Sopa ostras cocidas "Campbell"	181
Canapés	180
Salchicha de frankfurt	180
Petit Suisse frutas	180
Cebolla	180
Queso fresc, desn, frut, Danone	180
Helados lácteos	180
Bechamel	180
Codorniz/perdiz	180
Pizza	180
Frambuesa	178
Croquetas	175
Canalones	175
Buñuelos	175
Ostras	175
Salsa barbacoa "McDonald"	174
Pollo hígado	172
Crema de queso	170
Crema natillas y flan	170
Bizcocho	170
Flan	170
Cake	170
Natillas	170
Foie-gras/paté	170
Yema desecada	168
Crema pollo/champi, (Campbell)	167
Mousse	166
Zumo de naranja	166
Mousse chocolate "Danone"	166
Pastas al huevo	164
Lasaña	163
Yogur líquido	162
Crema turrón "Danone"	161
Crema vainilla/mousse chocolat	160
Butifarra cocida	160
Jamón york	160
Gallina	160
Ternera riñón	160

Crema chocolate "Danone"	160
Kéfir	160
Queso brie	160
Lomo embuchado	160
Salchichón	160
Chorizo/sobrasada	160
Zumo de uva	160
Pan tostado integral	160
Jamón del país	160
Crema coco "Danone"	160
Ternera solomillo	160
Tripas	160
Butifarra y salchicha	160
Espárragos en lata	160
Bacón	160
Mortadela	160
Bacalao seco	160
Crema judías/bacon (Campbell)	159
Flan vainilla/natillas	159
Flan vainilla/caramelo "Danone"	159
Yogur frut,flavour lighth "danon"	158
Crema chocol, ligera "Danone"	158
Caballo	157
Mandarina	155
Crispis	154
Pan de centeno	151
Clara	150
Copos maíz/miel/cacah,"Kellog"	150
Leche de cabra	150
Yogur savia/prot,soja/frutas	150
Sveltesse queso	150
Leche de vaca descrenada	150
Arroz inflado	150
Leche de vaca fresca	150
Fresas	150
Leche de vaca semidescre,	150
Arroz tostado inflado (Kellog)	150
Queso parmesano	150
Sidra dulce	150
Sidra seca	150
Queso mozzarella	150
Huevo de pato	150
Zumo de pomelo	149
Jamón y queso empanado	148
Yogur natural desnat,"Danone"	141
Huevo de gallina	140

Pepino	140
Zumo de piña	140
Crema choco/nata lig,"Danone"	140
Yogur natural	140
Huevo entero	140
Yogur bio natural "Danone"	139
Queso azul	138
Natillas "Danone"	138
Yogur chocolate "Danone"	137
Yogur bio frutas "Danone"	136
Limón	135
Harina de trigo	135
Yogur bio zumo+vit,a,"Danone"	135
Queso Gervais natural"Danone"	135
Guisantes congelados	135
Yogur bio frutas/fibra"Danone"	134
Sopa pavo/vegetal "Campbell"	134
Yogur de fruta	133
Yogur frutas "Danone"	133
Arroz con leche "Danone"	133
Yogur desnat/sabores"Danone"	133
Cebolla tierna	132
Yogur líquido Dan'up frutas	132
Yogur desnat/frutas "Danone"	131
Yogur enriquec, sabor"Danone"	131
Harina de cebada	130
Yogur líquido Dan'up natu/azúcc	130
Flan de huevo "Danone"	130
Yogur natural azúcar "Danone"	130
Flan huevo/natillas	130
Mostaza	130
Pera	130
Cuajada "Danone"	130
Flan de huevo ligero "Danone"	129
Sopa de tomate "Campbell"	126
Sopa de cebolla "Campbell"	125
Crema choco/nata "Danone"	122
Yogur nat,enriq,azúcc "Danone"	120
Manzana	120
Queso emmental	120
Macedonia	120
Arroz blanco	120
Pan de viena	120
Queso de gruyere	120
Pastel de manzana	117
Pastel manzana hojaldre	117

Contenido en MAGNESIO

Cacao polvo sin azúcar taza	400	Lentejas	80	Guisantes frescos	42
Cereal integral "All Bran"	370	Pan trigo molde integral	76	Galleta con chocolate	42
Almendras	254	Higo seco	72	Papaya	40,5
Soja seca	250	Acelgas	71	Círuela seca	40
Caracoles	250	Brócoli	67	Trigo inflado	40
Germen de trigo	250	Pastas al huevo	67	Queso mozzarella	40
Germen de trigo	250	Chocolate mars	65	Queso manchego semicur,	39
Harina de soja	240	Albaricoque seco	65	Queso azul	39
Soja en grano	240	Crema choco-avellanas	65	Pan de centeno	39
Cereal integral	210	Dátil seco	63	Vieira	38
Tomate frito	204	Coco	62	Codorniz/perdiz	36
Longaniza	200	Dátil	59	Arenque seco	36
Frutos secos (mezcla)	200	Chocolate con leche	58	Uva pasa	36
Cacahuets	180	Pez espada	57	Pastel de queso	35,1
Nueces y pasas (mezcla)	160	Pasta	57	Pastel de manzana	35
Habas secas	159	Sémola de trigo	57	Plátano	35
Pistacho	158	Espaguetis	56	Pastel manzana hojaldre	35
Judías secas	150	Chanquete	56	Col cruda	34
Avena	150	Macarrones	53	Castañas	34
Avellanas	150	Copos arroz/trigo "Kellog"	52	Tomate triturado conserva	32
Harina integral	140	Chocolate raiders	52	Galleta maría	32
Cacao polvo azucarado	140	Almejas lata	51	Salmón	32
Anillos avena integ,"CheErios"	137	Almejas/chirlas	51	Cebolla tierna	32
Nuez/piñón	132	Chocokrispis	50	Pan de viena	31
Harina de avena	131	Arroz inflado chocolateado	50	Jurel	31
Turrón/mazapán	129	Arenque ahumado	50	Caballa	31
Guisantes secos	123	Frostis	50	Pescadilla	31
Centeno	120	Crispis	50	Pies de cerdo	30
Maíz	120	Ganchitos	50	Salmón ahumado	30
Leche vaca polvo descr.,	117	Queso manchego curado	50	Langosta	30
Anillos nuez/miel "CheErios"	110	Arroz tostado inflado (Kellog)	50	Col de bruselas	30
Gomas de frutas	110	Mostaza	48	Pan blanco	30
Chocolate negro +azúcar	107	Lasaña pasta	48	Queso de roquefort	30
Arroz integral	106	Centollo	48	Sargo	30
Chocolate	100	Bizcocho de chocolate	46	Congrio	30
Musli 5 granos	96	Ostras	45	Cerdo pies	30
Percebes	94	Aguacate	45	Queso en porciones	30
Harina de centeno	92	Chocolate bounty	44	Perejil	30
Muesli	90	Patata frita	43,3	Cigala	30
Pan integral	90	Sardina en tomate	43	Carpa	30
Leche de vaca en polvo	87	Bombón	43	Arroz inflado	30
Musli "Kellog"	85	Langostino	42	Boquerón	29
Harina de maíz	84	Anchoas en aceite	42	Gallo	29
Palomitas de maíz	81	Gambas	42	Lenguado	29

Leche de vaca concentrada,	28
Yema desecada	28
Queso cheddar	28
Pan tostado integral	28
Trufa	28
Bonito	28
Arroz blanco	28
Biscotte	28
Queso manchego fresco	28
Pavo	28
Ganso	28
Palometa	28
Leche condensada	27
Queso brie	27
Sopa ostras cocidas"Campbell"	27
Repollo	27
Mujol	26
Pan trigo molde blanco	26
Sardina en escabeche	26
Moras	26
Salmón/reo	26
Breca/faneca	25
Dorada	25
Puré ternera/jardinera"Sandoz"	25
Puré pollo/verduras "Sandoz"	25
Puré pollo/pasta/cham"Sandoz"	25
Puré merluza/becham, "Sandoz"	25
Vacuno corazón	25
Puré pavo/arroz/zanah"Sandoz"	25
Berro	25
Queso gallego	25
Queso gallego	25
Puré de patata	25
Patata frita chips	25
Apio	25
Patata cocida	25
Judías tiernas	25
Trucha	25
Pollo deshuesado	25
Pollo asado	24
Raya	24
Cordero pierna	24
Jamón y queso empanado	24
Cordero costilla	24
Kiwi	23,8
Caballo	23

Mejillón lata	23
Ancas de rana	23
Harina de arroz	23
Bacaladilla	23
Abadejo	23
Lenguas	23
Mejillón	23
Pollo filetes	23
Butifarra cocida	22
Oliva negra	22
Hamburguesa mc donald	22
Cerdo costillas	22
Batido de cacao	22
Tripas	22
Cerdo magro	22
Caviar	22
Bonito	21,8
Melocotón seco	21
Pollo hígado	21
Cerdo hígado	21
Higo	21
Mollejas	21
Queso de cabrales	20
Rape	20
Buey solomillo	20
Cerdo chuletas	20
Cerdo lomo	20
Morcillas	20
Faisán	20
Merluza	20
Cerdo corazón	20
Cava	20
Bacalao fresco	20
Mero	20
Atún en escabeche	20
Chorizo/sobrasada	20
Conejo/liebre	20
Rodaballo	20
Besugo	20
Ternera lengua	20
Vino de mesa	20
Vinagre	20
Frambuesa	20
Lubina	20
Ternera sesos	20
Leche de cabra	20

Oliva verde	20
Ternera filete	20
Harina de trigo	20
Pollo empanado	19,7
Lombarda	19
Filete pescado "McDonald"	19
Pizza	19
Anguilas	19
Canapés	19
Ketchup	19
Gallina	19
Angulas	19
Pastas de té	19
Rollitos de primavera	18,8
Cerdo semigraso	18
Puerros	18
Coliflor	18
Buey graso filete	18
Soja, brotes	18
Salsa barbacoa "McDonald"	18
Harina de cebada	18
Vacuno magra	18
Mango	18
Salsa mostaza caliente "mcd"	18
Yema	18
Queso de bola	18
Jamón cocido	18
Hamburguesa queso (McD.)	18
Crema judías/bacon (Campbell)	18
Pollo bruto	17,5
Carne picada	17
Hamburguesa Big Mac (McD.)	17
Buey semigraso	17
Queso de burgos	17
Hamburguesa (carne picada)	17
Hamburguesa	17
Sopa de vegetales "Campbell"	17
Yogur vainill no graso"Yoplait"	17
Yogur vainilla "Yoplait"	16
Jamón del país	16
Ternera chuleta	16
Repostería	16
Bizcocho	16
Ternera solomillo	16
Cordero corazón	16
Cordero chuleta	16

Lomo embuchado	16
Cereal desayuno con miel	16
Galleta mantequilla (dan)	16
Jamón york	16
Cebolla	16
Crema pollo/champi, (Campbell)	16
Miel	16
Cereal desayuno sin azúcar	16
Sopa guisantes verd "Campbell"	16
Champiñón/setas	16
Vacuno chuleta	16
Cake	16
Batido cacao esteril "Puleva"	15
Leche de oveja	15
Pato	15
Pasta hojaldre cocida	15
Ternera riñón	15
Zanahoria	15
Melón	15
Riñones	15
Azúcar	15
Batido cacao UHT "Puleva"	15
Tortilla de patata	15
Empanadilla de atún	14,7
Leche semi calcio UHT "Puleva"	14
Leche desna calcio UHT "Puleva"	14
Kéfir	14
Crema natillas y flan	14
Pasta lionesa (Choux) cocida	14
Flan	14
Buñuelos	14
Cornflakes	14
Copos de maíz	14
Churros	14
Croquetas	14
Leche de vaca descrenada	14
Natillas	14
Salsa de tomate conserva	14
Sofrito	14
Bechamel	13,8
Helado / mousse	13
Endibias	13
Leche de vaca semidescre,	13
Nectarina	13
Sesos	13
Guayaba	13

Lechuga	13
Calabaza	13
Ternera hígado	13
Escarola	13
Cerdo panceta	13
Salchicha fresca	13
Fresas	13
Helados lácteos	13
Canalones	12,3
Lasaña	12,2
Acerola	12
Berenjena	12
Zumo de melocotón	12
Batido lácteo	12
Zumo de piña	12
Salami	12
Huevo de gallina	12
Leche merengada UHT "Puleva"	12
Leche desna a+d UHT "Puleva"	12
Cerezas	12
Rábano	12
Leche merengada estéril "Puleva"	12
Leche entera estéril "Puleva"	12
Leche entera pasteurizada "Puleva"	12
Pimientos del piquillo	12
Bacón	12
Pimientos	12
Leche entera UHT (Puleva)	12
Batido fresa UHT "Puleva"	11
Batido vainilla estéril "Puleva"	11
Huevo entero	11
Butifarra y salchicha	11
Leche de vaca fresca	11
Naranja	11
Batido vainilla UHT "Puleva"	11
Yogur desnatado	11
Batido fresa estéril "Puleva"	11
Albaricoque	11
Espárragos	11
Mandarina	11
Piña	11
Chorizo/sobrasada	11
Fresón	10,6
Níspola	10,5
Grosella	10,2
Grelos	10

Tomate	10
Zumo de tomate	10
Zumo de fruta	10
Clara	10
Zumo de naranja	10
Cabeza de jabalí	10
Horchata chufa "Che"	10
Horchata chufa "Che"	10
Caquis	10
Salchichón	10
Melocotón	10
Zumo de tomate	10
Sangre	10
Calabacín	10
Copos de maíz con azúcar	10
Bizcocho	10
Bollo/ensaimada	10
Crema de queso	10
Uva	10
Arándano	9,3
Ciruela	9
Pepino	9
Sopa de cebolla "Campbell"	9
Mortadela	9
Mortadela	9
Salchicha de frankfurt	9
Salchichas frankfurt	9
Pepinillos en vinagre	9
Salchichón	9
Macedonia	8
Papaya	8
Callos	8
Limón	8
Crema champiñón (Campbell)	8
Zumo de pomelo	8
Menestra	7,9
Verdura juliana	7,9
Guinda	7,4
Queso fresco	7,2
Gatorade	7
Pera	7
Pastel manzana "macdonald"	7
Salsa fina "Ligeresa"	7
Maíz cocido	7
Vacuno semigraso	7
Salsa agridulce "McDonald"	7

Contenido en FÓSFORO

Yema desecada	1112	Cerdo hígado	350	Queso brie	220
Queso parmesano	990	Ternera sesos	350	Mujol	217
Leche vaca polvo descr,,	950	Bizcocho	340	Mandarina	2-17
Pera	9-26	Centeno	336	Bonito	214
Bacalao seco	891	Muesli	330	Besugo	210
Queso emmental	810	Sardina en aceite	320	Lubina	210
Cacao polvo sin azúcar taza	700	Sesos	320	Cacao polvo azucarado	210
Cereal integral	700	Pavo	320	Mero	210
Leche de vaca en polvo	680	Carpa	315	Bizcocho de chocolate	210
Soja seca	660	Musli 5 granos	310	Salami	208
Colacao light	630	Nueces y pasas (mezcla)	310	Ternera solomillo	206
Queso en porciones	620	Avellanas	300	Palomitas de maíz	205
Cereal integral "All Bran"	620	Salmón	300	Almejas/chirlas	204
Harina de soja	600	Harina integral	300	Congrio	202
Queso manchego semicur,	600	Salmón/reo	300	Leche de vaca concentrad,	201
Queso de burgos	600	Langostino	300	Pan integral	200
Queso mozzarella	600	Gambas	300	Lenguas	200
Queso de gruyere	600	Arroz integral	300	Lasaña pasta	200
Soja en grano	580	Sangre	300	Harina de cebada	200
Yema	550	Atún en aceite	292	Pato	200
Queso de bola	520	Ganso	290	Mollejas	200
Pistacho	500	Chocolate	287	Pollo asado	200
Sardina/boquerón	490	Salmón ahumado	285	Pollo deshuesado	200
Anillos avena integ,"CheErios"	471	Chocolate con leche	283	Vacuno chuleta	200
Almendras	470	Musli "Kellog"	280	Pan trigo molde integral	200
Queso cheddar	470	Buñuelos	276	Huevo de gallina	200
Habas secas	437	Soja fresca	272	Cigala	200
Frutos secos (mezcla)	430	Lenguado	260	Langosta	200
Arenque ahumado	428	Gallo	260	Huevo entero	200
Cacahuetes	420	Maíz	256	Ternera filete	200
Harina de avena	405	Ternera hígado	250	Gallina	200
Avena	400	Mejillón	250	Caballo	200
Judías secas	400	Abadejo	250	Ternera chuleta	200
Lentejas	400	Trucha	250	Vieira	195
Nuez/piñón	400	Copos arroz/trigo "Kellog"	240	Leche condens, sin azúcar	195
Riñones	395	Pollo hígado	240	Pastas al huevo	191
Garbanzos	375	Cerdo costillas	240	Pies de cerdo	190
Copos trigo int,/salvado"Kellog"	370	Faisán	230	Buey semigraso	190
Sardina en tomate	370	Anchoas en aceite	230	Harina de maíz	190
Queso azul	362	Cerdo magro	230	Cerdo pies	190
Anillos nuez/miel "CheErios"	360	Leche condensada	228	Espaguetis	190
Cordero hígado	360	Turrón/mazapán	220	Cordero costilla	190
Queso de roquefort	360	Arenque seco	220	Anchoas	182
Harina de centeno	360	Conejo/liebre	220	Arroz blanco	180

Rape	180
Jamón del país	180
Lomo embuchado	180
Vacuno corazón	180
Cordero pierna	180
Bacalao fresco	180
Merluza	180
Crema choco-avellanas	180
Macarrones	180
Codorniz/perdiz	179
Huevo de pato	178
Caviar	176
Cerdo corazón	176
Petit Suisse frutas/cereales	175
Petit Suisse nat, azuc, ligero	171
Ostras	171
Anguilas	170
Petit Suisse frutas ligero	170
Petit Suisse chocolate	170
Angulas	170
Cerdo chuletas	170
Cerdo lomo	170
Cordero chuleta	170
Huevo de pava	170
Petit Suisse natural azucarad	168
Queso lonchas "sveltesse"	168
Sémola de trigo	165
Petit Suisse sabores	165
Pasta	165
Rodaballo	164
Pollo empanado	164
Pollo corazón	164
Buey solomillo	164
Filete pescado "McDonald"	161
Salchichas frankfurt	160
Cordero corazón	160
Buey grasa filete	160
Mortadela	160
Cangrejo/nécora	160
Mortadela	160
Chorizo/sobrasada	160
Longaniza	160
Chorizo/sobrasada	160
Bacalao salado	157
Raya	155
Ballena	153

Chocolate raiders	153
Hamburguesa queso (McD.)	152
Patata frita chips	152
Salchicha fresca	150
Tortilla de patata	150
Trigo inflado/azucarad "Kellog"	150
Ternera riñón	150
Coco	150
Pan de centeno	150
Trigo inflado	150
Queso Gervais nat, lig, Danone	150
Chocolate mars	150
Ancas de rana	147
Yogur vainilla "Yoplait"	147
Hamburguesa Big Mac (McD.)	146
Uva pasa	145
Chocokrispis	142
Arroz inflado chocolateado	142
Queso fresco desnatado	140
Petite Suisse natural	140
Yogur enriquecido	140
Yogur desnatado frutas	140
Chocolate bounty	140
Yogur desnatado	140
Sveltesse yogur	140
Sveltesse queso	140
Yogur desnatado con frutas	140
Speisequark	140
Requesón	140
Petite Suisse sabores	140
Pollo bruto	140
Queso camembert	139
Queso fresco	137
Leche de oveja	135
Queso Gervais variedad, Danone	135
Salchicha de frankfurt	133
Crispis	133
Yogur vainill no graso "Yoplait"	132
Harina de arroz	130
Petit Suisse frutas	130
Arroz inflado	130
Galleta con chocolate	130
Pasta lionesa (Choux) cocida	130
Queso Gervais natural "Danone"	130
Arroz tostado inflado (Kellog)	130
Jamón y queso empanado	129

Leche desna calcio UHT "Puleva"	128
Leche semi calcio UHT "Puleva"	128
Crema pollo/champi, (Campbell)	124
Yogur líquido	124
Guisantes frescos	122
Tripas	121
Ternera lengua	121
Flan vainilla/natillas	121
Flan vainilla/caramelo "Danone"	121
Butifarra cocida	120
Flan huevo/natillas	120
Pan tostado integral	120
Flan de huevo "Danone"	120
Harina de trigo	120
Albaricoque seco	120
Arroz tostado inflado "Pascual"	118
Copos arroz/miel "Pascual"	118
Copos maíz tostado "Pascual"	118
Flan de huevo ligero "Danone"	118
Arroz inflado chocol, (Pascual)	118
Yogur frut, flavour origi, Yoplait	117
Yogur desnatado	116
Salchichón	116
Higo seco	116
Salchichón	116
Butifarra y salchicha	116
Champiñón/setas	115
Batido de cacao	114
Batido cacao	114
Lasaña	112
Pan de viena	110
Queso blanco desnatado	110
Queso fresco desnat, "Danone"	110
Bacón	108
Hamburguesa mc donald	107
Sopa ostras cocidas "Campbell"	106
Crema chocolate "Danone"	106
Granada	105
Crema chocol, ligera "Danone"	105
Crema turrón "Danone"	105
Crema coco "Danone"	104
Crema vainilla/mousse chocolat	104
Arroz con leche "Danone"	103
Yogur natural	100
Leche de vaca semidescre,	100
Leche de vaca descrenada	100

Leche merengada estéril "Puleva"	100
Quark "Danone"	100
Leche entera pasteurizada "Puleva"	100
Helados lácteos	100
Yogur natural desnat, "Danone"	100
Leche desna a+d UHT "Puleva"	100
Cuajada "Danone"	100
Natillas "Danone"	100
Crema de queso	100
Leche entera estéril "Puleva"	100
Leche merengada UHT "Puleva"	100
Leche entera UHT (Puleva)	100
Mousse	99
Crema choco/nata lig, "Danone"	99
Mousse chocolate "Danone"	99
Galleta mantequilla (dan)	97
Pan trigo molde blanco	97
Ciruela seca	95
Leche de cabra	95
Alcachofas	94
Guisantes congelados	94
Castañas	93
Yogur bio zumo+vit,a "Danone"	93
Yogur desnat/frutas "Danone"	92
Crema choco/nata "Danone"	92
Yogur nat,enriq,azúc "Danone"	92
Jamón cocido	92
Jamón york	92
Yogur líquido Dan'up natu/azúc	91
Yogur bio frutas/fibra "Danone"	91
Yogur bio frutas "Danone"	91
Yogur frutas "Danone"	90
Yogur bio natural "Danone"	90
Yogur enriquec, sabor "Danone"	90
Yogur de fruta	90
Yogur natural azúcar "Danone"	90
Batido vainilla estéril "Puleva"	90
Batido fresa UHT "Puleva"	90
Batido cacao esteril "Puleva"	90
Yogur savia/prot,soja/frutas	90
Queso fresc, desn, frut, Danone	90
Batido vainilla UHT "Puleva"	90
Batido cacao UHT "Puleva"	90
Leche de vaca fresca	90
Batido fresa estéril "Puleva"	90
Yogur líquido Dan'up frutas	90

Pan blanco	90
Kéfir	90
Empanadilla de atún	88
Yogur frut,flavour lighth "danon"	88
Yogur desnat/sabores "Danone"	88
Melindros/roscos	87
Pastel manzana hojaldre	87
Bizcocho	87
Pastel de manzana	87
Galleta maría	87
Galleta salada	87
Pastas de té	87
Cake	87
Donuts/croissant	87
Tamarindo	86
Perejil	84
Bollo/ensaimada	84
Magdalenas	84
Repostería	84
Croissant de chocolate	84
Patata frita	82
Morcillas	80
Sopa de vegetales "Campbell"	77
Nata/crema de leche	77
Crema de leche/nata	77
Soja, brotes	74
Mostaza	73
Col cruda	72
Coliflor	72
Manteca	70
Espárragos	70
Pasta hojaldre cocida	68
Brócoli	68
Yogur chocolate "Danone"	67
Puré merluza/becham, "Sandoz"	66
Puré pavo/arroz/zanah "Sandoz"	66
Puré ternera/jardinera "Sandoz"	66
Puré pollo/pasta/cham "Sandoz"	66
Puré pollo/verduras "Sandoz"	66
Crema champiñón (Campbell)	63
Trufa	62
Sopa de cebolla "Campbell"	61
Leche de burra	61
Nata	60
Crema de pollo (Campbell)	60
Boniato/batata	60

Col de bruselas	60
Cabeza de jabalí	59
Nata montada	57
Patata cocida	56
Espinacas congeladas	55
Crema judías/bacon (Campbell)	52
Sopa guisantes verd "Campbell"	50
Copos de maíz con azúcar	50
Puerros	50
Berro	50
Copos de maíz	50
Dátil seco	50
Melocotón seco	47
Aguacate	46
Sopa pollo/vegetal "Campbell"	45
Cornflakes	44,3
Flan	44
Crema natillas y flan	44
Helado / mousse	44
Judías tiernas	44
Cebolla	44
Cuajada	44
Natillas	44
Repollo	43
Espárragos en lata	43
Copos maíz/miel/cacah, "Kellog"	43
Escarola	40
Endibias	40
Apio	40
Acelgas	40
Crema espárragos (Campbell)	39
Crema apio (Campbell)	38
Zanahoria	37
Sofrito	37
Salsa de tomate conserva	37
Grosella	35
Crema camarón (Campbell)	35
Nabos	34
Moras	34
Tomate triturado conserva	34
Espinacas	33
Sopa pavo/vegetal "Campbell"	32
Pan de maíz	31
Guayaba	31
Kiwi	31
Horchata chufa "Che"	31

Contenido en HIERRO

Sangre	52
Copos trigo int./salvado "Kellog"	40
Leche de mujer (10º postpart)	29
Almejas/chirlas	26
Almejas lata	24
Mejillón	24
Anillos avena integ, "CheErios"	15,9
Morcillas	14
Yema desecada	13,8
Copos arroz/trigo "Kellog"	13,3
Anillos nuez/miel "CheErios"	13,2
Cerdo hígado	13
Cacao polvo sin azúcar taza	12
Cereal integral "All Bran"	12
Cereal integral	12
Arroz inflado chocol, (Pascual)	10
Copos maíz tostado "Pascual"	10
Copos arroz/miel "Pascual"	10
Cordero hígado	10
Arroz tostado inflado "Pascual"	10
Soja seca	9,70
Germen de trigo	8,1
Germen de trigo	8,1
Yema	8
Habas secas	8
Soja en grano	8
Pollo hígado	7,9
Codorniz/perdiz	7,7
Pistacho	7,30
Garbanzos	7,2
Lentejas	7
Harina de soja	6,9
Chocokrispis	6,7
Crispis	6,7
Arroz inflado	6,7
Copos de maíz	6,7
Frostis	6,7
Trigo inflado/azucarad "Kellog"	6,7
Trigo inflado	6,7
Copos maíz/miel/cacah, "Kellog"	6,7
Arroz inflado chocolateado	6,7
Judías secas	6,7
Copos de maíz con azúcar	6,7
Arroz tostado inflado (Kellog)	6,7

Cornflakes	6,7
Cordero corazón	6,1
Riñones	5,7
Musli "Kellog"	5,6
Guisantes secos	5,3
Ternera hígado	5
Lombarda	5
Centeno	4,6
Avellanas	4,50
Mejillón lata	4,5
Cacao polvo azucarado	4,4
Almendras	4,40
Cerdo corazón	4,3
Ballena	4,22
Harina de avena	4,2
Gomas de frutas	4,2
Albaricoque seco	4,10
Huevo de pava	4,10
Puré de patata	4
Chocolate con leche	4
Ternera riñón	4
Pastel de manzana	4
Cake	4
Bizcocho	4
Pastas de té	4
Harina integral	4
Donuts/croissant	4
Pastel manzana hojaldre	4
Vacuno corazón	3,7
Ganso	3,70
Coco	3,6
Bacalao seco	3,6
Trufa	3,5
Acelgas	3,5
Muesli	3,5
Musli 5 granos	3,4
Uva pasa	3,3
Repollo	3,2
Grellos	3,1
Sardina en tomate	3,1
Lenguas	3,1
Higo seco	3
Caballo	3
Espinacas congeladas	3

Ternera filete	3
Ternera solomillo	3
Besugo	3
Ternera chuleta	3
Ciuela seca	2,9
Buey semigraso	2,9
Anchoas en aceite	2,8
Chocolate negro +azúcar	2,8
Huevo entero	2,8
Sesos	2,8
Soja fresca	2,80
Melocotón seco	2,70
Huevo de pato	2,7
Cordero costilla	2,7
Harina de centeno	2,7
Jamón york	2,7
Cordero pierna	2,7
Buey graso filete	2,6
Lomo embuchado	2,5
Pies de cerdo	2,5
Jamón del país	2,5
Hamburguesa (carne picada)	2,50
Hamburguesa	2,5
Cerdo pies	2,5
Berro	2,5
Carne picada	2,5
Pan trigo molde integral	2,5
Buey solomillo	2,5
Cerdo chuletas	2,5
Cerdo lomo	2,5
Pan de viena	2,4
Salchichón	2,4
Chorizo/sobrasada	2,4
Vieira	2,4
Habas frescas	2,3
Nueces y pasas (mezcla)	2,30
Hamburguesa mc donald	2,25
Huevo de gallina	2,2
Helado / mousse	2,20
Salami	2,2
Salchicha fresca	2,2
Pan integral	2,2
Crema choco-avellanas	2,2
Mortadela	2,2

Chocolate	2,2
Cabeza de jabalí	2,2
Cacahuates	2,20
Nuez/piñón	2,10
Frutos secos (mezcla)	2,10
Dátil seco	2,1
Turrón/mazapán	2,1
Vacuno magra	2,1
Espaguetis	2,1
Perejil	2
Butifarra cocida	2
Pan de centeno	2
Salchichón	2
Galleta maría	2
Salchichas frankfurt	2
Langostino	2
Mostaza	2
Harina de maíz	2,,7
Tortilla de patata	2
Pato	2
Mortadela	2
Oliva	2
Gambas	2
Oliva verde	2
Dátil	2
Aceitunas	2
Espinacas	2
Pavo	2
Endibias	2
Chorizo/sobrasada	2
Hamburguesa queso (McD.)	1,98
Choto	1,95
Harina de arroz	1,9
Patata frita chips	1,9
Guisantes frescos	1,9
Palomitas de maíz	1,9
Vacuno semigraso	1,9
Bizcocho de chocolate	1,9
Cordero chuleta	1,9
Hamburguesa Big Mac (McD.)	1,86
Arenque ahumado	1,8
Salchicha de frankfurt	1,8
Pasta lionesa (Choux) cocida	1,80
Mango	1,8
Jamón cocido	1,8
Lasaña pasta	1,8

Mollejas	1,7
Calamar/similar	1,7
Pan trigo molde blanco	1,7
Pulpo	1,7
Calamares lata	1,7
Galleta con chocolate	1,7
Pollo corazón	1,7
Longaniza	1,6
Galleta salada	1,6
Melindros/roscos	1,6
Vacuno chuleta	1,6
Butifarra y salchicha	1,6
Huevo fresca	1,6
Pastas al huevo	1,6
Macarrones	1,6
Crema judías/bacon (Campbell)	1,58
Magdalenas	1,5
Guisantes congelados	1,5
Atún	1,5
Gallina	1,5
Tripas	1,5
Sémola de trigo	1,5
Chocolate bounty	1,5
Manteca	1,5
Croissant de chocolate	1,5
Ternera sesos	1,5
Bollo/ensaimada	1,5
Higo	1,5
Empanadilla de atún	1,50
Pasta hojaldre cocida	1,50
Pasta	1,5
Oliva negra	1,5
Cardo	1,5
Cerdo magro	1,5
Ternera lengua	1,4
Atún en aceite	1,4
Brócoli	1,4
Jamón serrano	1,4
Pan tostado integral	1,3
Rábano	1,3
Col de bruselas	1,3
Cerdo semigraso	1,3
Centollo	1,3
Callos	1,3
Bombón	1,3
Salmón ahumado	1,3

Pollo asado	1,3
Tamarindo	1,3
Chocolate mars	1,3
Filete pescado "McDonald"	1,29
Sopa guisantes verd "Campbell"	1,27
Sopa ostras cocidas "Campbell"	1,27
Chocolate raiders	1,2
Faisán	1,2
Bacón	1,2
Sardina/boquerón	1,2
Patata frita	1,2
Carpa	1,2
Zanahoria	1,2
Repostería	1,2
Mujol	1,2
Harina de trigo	1,2
Ketchup	1,2
Puré pavo/arroz/zanah "Sandoz"	1,17
Puré ternera/jardinera "Sandoz"	1,17
Puré pollo/pasta/cham "Sandoz"	1,17
Puré merluza/becham, "Sandoz"	1,17
Puré pollo/verduras "Sandoz"	1,17
Ancas de rana	1,1
Canapés	1,1
Coliflor	1,1
Sofrito	1,1
Pizza	1,1
Arenque seco	1
Macedonia	1
Puerros	1
Merluza	1
Rodaballo	1
Anguilas	1
Raya	1
Tomate triturado conserva	1
Cereal desayuno sin azúcar	1
Sargo	1
Pollo deshuesado	1
Chanquete	1
Jurel	1
Leche vaca polvo descr.,	1
Tapioca	1
Caballa	1
Cereal desayuno con miel	1
Pollo filetes	1
Moras	1

Trucha	1
Bacalao fresco	1
Cerdo costillas	1
Champiñón/setas	1
Pan blanco	1
Atún en escabeche	1
Salmón	1
Rape	1
Angulas	1
Bonito	1
Boquerón	1
Conejo/liebre	1
Salsa barbacoa "McDonald"	0,97
Soja, brotes	0,90
Anchoas	0,9
Gallo	0,9
Mero	0,9
Lenguado	0,9
Cabrito	0,9
Lubina	0,9
Pez espada	0,9
Batido vainilla UHT "Puleva"	0,09
Judías tiernas	0,9
Espárragos	0,9
Cerdo panceta	0,9
Dorada	0,9
Yogur líquido	0,09
Sardina en escabeche	0,9
Galleta mantequilla (dan)	0,90
Batido fresa estéril "Puleva"	0,09
Batido vainilla estéril "Puleva"	0,09
Pollo empanado	0,90
Batido fresa UHT "Puleva"	0,09
Boniato/batata	0,9
Queso manchego fresco	0,9
Calabacín	0,8
Cerveza negra	0,08
Breca/faneca	0,8
Pescadilla	0,8
Kiwi	0,8
Cangrejo/nécora	0,8
Castañas	0,80
Cerveza	0,08
Pastel manzana "macdonald"	0,8
Jínjol o azufaifa	0,8
Arroz blanco	0,8

Arándano	0,8
Bizcocho	0,8
Queso brie	0,8
Queso manchego semicur,	0,8
Zumo de melocotón	0,77
Guayaba	0,75
Salsa mostaza caliente "mcd"	0,73
Salsa de tomate conserva	0,70
Zumo de piña	0,7
Salmón/reo	0,7
Pollo bruto	0,7
Aguacate	0,7
Sopa pollo/vegetal "Campbell"	0,70
Remolacha	0,7
Queso de cabrales	0,7
Pescado empanado	0,7
Congrio	0,7
Jamón y queso empanado	0,70
Chirimoya	0,7
Leche de vaca en polvo	0,7
Frambuesa	0,7
Grosella	0,7
Cerdo tocino	0,7
Fresas	0,7
Patata cocida	0,7
Salmonete	0,7
Palometa	0,7
Lechuga	0,65
Minestrone "Campbell"	0,63
Sopa ternera/vegetal "Campbell"	0,63
Sopa vegetariana "Campbell"	0,63
Sopa de buey "Campbell"	0,63
Granada	0,6
Pan de maíz	0,6
Plátano	0,6
Churros	0,6
Bonito	0,6
Queso manchego curado	0,6
Buñuelos	0,6
Tomate	0,6
Tomate frito	0,56
Queso fresco	0,55
Banana	0,55
Salsa agrídulce "McDonald"	0,53
Cigala	0,5
Sopa de sobre	0,5

Zumo de pomelo	0,5
Cebolla	0,5
Harina de cebada	0,5
Langosta	0,5
Queso de bola	0,5
Berenjena	0,5
Apio	0,5
Leche de oveja	0,05
Miel	0,5
Zumo de fruta	0,5
Lasaña	0,50
Almidón de maíz	0,5
Queso de roquefort	0,5
Membrillo	0,5
Croquetas	0,5
Níspola	0,5
Col cruda	0,5
Cava	0,5
Nabos	0,5
Nectarina	0,5
Buñuelos	0,5
Queso gallego	0,5
Mandarina	0,5
Queso gallego	0,50
Vinagre	0,5
Horchata chufa "Che"	0,46
Horchata chufa "Che"	0,46
Fresón	0,43
Papaya	0,42
Piña	0,4-1
Albaricoque	0,4
Pera	0,4
Naranja	0,4
Zumo de uva	0,4
Zumo de tomate	0,4
Batido de cacao	0,4
Melón	0,4
Melocotón en almíbar	0,4
Papaya	0,40
Ciruela	0,4
Batido lácteo	0,4
Manzana	0,4
Confitura	0,4
Melocotón	0,4
Cerezas	0,4
Queso cheddar	0,4

Contenido en ZINC

Ostras	52
Carne picada	32
Hamburguesa	32
Sopa ostras cocidas "Campbell"	30,7
Lentejas	2-9
Cereal desayuno con miel	18,7
Cereal desayuno sin azúcar	18,7
Frostis	18,7
Arroz inflado chocolateado	18,7
Crispis	18,7
Cornflakes	18,7
Chocokrispis	18,7
Germen de trigo	12
Germen de trigo	12
Cereal integral "All Bran"	8,40
Cerdo hígado	6,9
Yema desecada	6,15
Harina integral	5,5
Centollo	5,5
Judías secas	5,2
Pan integral	5
Ternera hígado	4,8
Leche vaca polvo descr.,	4,4
Buey solomillo	4,3
Soja seca	4,30
Queso de bola	4
Queso emmental	4
Queso manchego curado	4
Queso de gruyere	4
Yema	4
Queso parmesano	4
Cordero hígado	3,9
Harina de soja	3,90
Cangrejo/nécora	3,8
Vacuno magra	3,8
Langostino	3,6
Gambas	3,6
Cigala	3,6
Queso mozzarella	3,50
Ternera filete	3,5
Vacuno chuleta	3,5
Queso manchego semicur,	3,5
Guisantes secos	3,5
Ternera chuleta	3,4

Pollo hígado	3,4
Vacuno semigraso	3,3
Buey semigraso	3,3
Hamburguesa (carne picada)	3,20
Queso azul	3,1
Ternera solomillo	3,1
Frutos secos (mezcla)	3,10
Pollo corazón	3,1
Anguilas	3
Queso manchego fresco	3
Harina de centeno	3
Soja en grano	3
Queso camembert	3,0
Mortadela	2,9
Pastel de queso	2,9
Anillos nuez/miel "CheErios"	2,80
Anillos avena integ,"CheErios"	2,77
Pato	2,7
Ternera lengua	2,7
Lenguas	2,7
Cerdo pies	2,6
Pies de cerdo	2,6
Harina de maíz	2,5
Musli "Kellog"	2,50
Maíz	2,50
Cerdo magro	2,5
Caracoles	2,5
Nueces y pasas (mezcla)	2,40
Jamón cocido	2,3
Foie-gras/paté	2,3
Langosta	2,3
Mortadela	2,3
Jamón york	2,3
Jamón del país	2,3
Lomo embuchado	2,3
Leche de vaca en polvo	2,3
Cerdo corazón	2,2
Hamburguesa Big Mac (McD.)	2,19
Cordero corazón	2,12
Cordero chuleta	2,1
Musli 5 granos	2,10
Hamburguesa mc donald	2,01
Pastel manzana hojaldre	2
Pan tostado integral	2

Maíz cocido	2
Pastel de manzana	2
Pastas de té	2
Melindros/roscos	2
Magdalenas	2
Donuts/croissant	2
Croissant de chocolate	2
Pan trigo molde integral	2
Pan blanco	2
Nuez/piñón	2
Cake	2
Bollo/ensaimada	2
Biscotte	2
Bizcocho	2
Queso gallego	2
Queso gallego	2
Cordero costilla	1,9
Riñones	1,9
Ternera riñón	1,9
Copos arroz/trigo "Kellog"	1,90
Mollejas	1,9
Cerdo semigraso	1,8
Mejillón	1,8
Hamburguesa queso (McD.)	1,80
Mejillón lata	1,8
Coco	1,8
Bacón	1,8
Angulas	1,8
Cerdo lomo	1,8
Almejas/chirlas	1,7
Pavo	1,7
Salchichón	1,7
Salchichón	1,7
Harina de trigo	1,7
Cordero pierna	1,7
Caballo	1,6
Pastas al huevo	1,60
Chorizo/sobrasada	1,6
Cerdo chuletas	1,6
Butifarra cocida	1,6
Almendras	1,50
Callos	1,5
Huevo entero	1,5
Espaguetis	1,50

Avellanas	1,50
Huevo de gallina	1,5
Lasaña pasta	1,50
Macarrones	1,50
Col cruda	1,5
Cerdo panceta	1,5
Tripas	1,5
Salchichas frankfurt	1,4
Buey graso filete	1,4
Salchicha de frankfurt	1,4
Conejo/liebre	1,4
Ancas de rana	1,4
Crema pollo/champi, (Campbell)	1,33
Almejas lata	1,3
Cabeza de jabalí	1,3
Centeno	1,30
Vieira	1,3
Puré pavo/arroz/zanah "Sandoz"	1,25
Puré pollo/verduras "Sandoz"	1,25
Puré merluza/becham, "Sandoz"	1,25
Puré pollo/pasta/cham "Sandoz"	1,25
Puré ternera/jardinera "Sandoz"	1,25
Salchicha fresca	1,2
Bizcocho de chocolate	1,20
Sesos	1,2
Ternera sesos	1,2
Chorizo/sobrasada	1,2
Canapés	1,2
Pizza	1,2
Leche de vaca concentrad,	1,1
Pollo bruto	1,1
Pollo deshuesado	1,1
Atún en aceite	1,1
Gallina	1,1
Arroz tostado inflado (Kellog)	1,10
Bonito	1,1
Rollitos de primavera	1,1
Atún	1,1
Sopa de vegetales "Campbell"	1,04
Pasta	1
Crema choco-avellanas	1
Tortilla de patata	1
Ajos	1
Leche condensada	1
Leche condens, sin azúcar	1
Atún en escabeche	1

Sémola de trigo	1
Faisán	0,96
Soja, brotes	0,96
Guayaba	0,9
Fresas	0,09
Melón	0,09
Yogur vainill no graso "Yoplait"	0,87
Yogur vainilla "Yoplait"	0,83
Salmón	0,8
Garbanzos	0,8
Rodaballo	0,8
Pan trigo molde blanco	0,80
Pasta lionesa (Choux) cocida	0,80
Nabos	0,08
Mujol	0,8
Galleta con chocolate	0,8
Salmón ahumado	0,8
Higo seco	0,8
Mandarina	0,08
Trucha	0,8
Judías tiernas	0,08
Turrón/mazapán	0,8
Zumo de tomate	0,08
Pan de viena	0,80
Guisantes congelados	0,7
Pollo filetes	0,7
Habas frescas	0,7
Guisantes frescos	0,7
Crema apio (Campbell)	0,07
Pescadilla	0,7
Albaricoque seco	0,70
Sopa guisantes verd "Campbell"	0,68
Filete pescado "McDonald"	0,63
Sopa ternera/vegetal "Campbell"	0,63
Yogur desnatado con frutas	0,60
Petite Suisse natural	0,6
Yogur desnatado frutas	0,6
Chanquete	0,6
Galleta maría	0,6
Galleta salada	0,6
Yogur enriquecido	0,6
Jamón y queso empanado	0,60
Yogur desnatado	0,6
Petite Suisse sabores	0,6
Pollo empanado	0,60
Croquetas	0,51

Buñuelos	0,51
Lechuga	0,5
Queso en porciones	0,5
Lasaña	0,50
Queso fresco desnatado	0,5
Breca/faneca	0,5
Sardina en aceite	0,5
Sardina/boquerón	0,5
Jurel	0,5
Salmonete	0,5
Rape	0,5
Mero	0,5
Raya	0,5
Caballa	0,5
Besugo	0,5
Arenque seco	0,5
Arenque ahumado	0,5
Anchoas	0,5
Boquerón	0,5
Espinacas	0,5
Dorada	0,5
Espinacas congeladas	0,5
Palometa	0,5
Sveltesse yogur	0,5
Salmón/reo	0,5
Sargo	0,5
Cuajada	0,5
Requesón	0,5
Sveltesse queso	0,5
Speisequark	0,5
Queso de burgos	0,5
Yogur líquido	0,45
Crema judías/bacon (Campbell)	0,41
Churros	0,4
Grelos	0,4
Salsa fina "Ligeresa"	0,40
Mayonesa	0,4
Lubina	0,4
Lenguado	0,4
Gallo	0,4
Bacalao fresco	0,4
Bizcocho	0,40
Pasta hojaldre cocida	0,40
Cerdo tocino	0,4
Repostería	0,4
Sopa pollo/vegetal "Campbell"	0,40

Contenido en VITAMINA A

Pimientos del piquillo	760	Angulas	1	Vacuno corazón	0,006
Empanadilla de atún	274	Salsa barbacoa "McDonald"	0,093	Plátano	0,600
Salsa de tomate conserva	235	Atún en aceite	0,090	Chocolate bounty	0,060
Pasta lionesa (Choux) cocida	230	Albaricoque	0,900	Salchichón	0,006
Tomate triturado conserva	207	Sardina en aceite	0,090	Sardina en escabeche	0,058
Tortilla de patata	200	Atún	0,090	Ciruela	0,530
Pasta hojaldre cocida	200	Margarina light	0,900	Zumo de tomate	0,530
Lasaña	138	Pollo corazón	0,009	Zumo de tomate	0,530
Bizcocho	130	Breca/faneca	0,009	Nectarina	0,530
Mousse	105	Dorada	0,009	Crema choco/nata "Danone"	0,052
Aceitunas	100	Crema de pollo (Campbell)	0,088	Quark "Danone"	0,052
Jamón y queso empanado	75	Percebes	0,088	Crema apio (Campbell)	0,052
Papaya	67,1	Sopa pavo/fideos "Campbell"	0,088	Sopa de cebolla "Campbell"	0,052
Galleta mantequilla (dan)	60	Petit Suisse chocolate	0,081	Atún en escabeche	0,050
Yogur natural	43,5	Piña en almíbar	0,008	Nata	0,500
Flan huevo/natillas	38,9	Melocotón en almíbar	0,008	Arenque seco	0,050
Yogur de fruta	30,3	Mayonesa	0,800	Huevo de pato	0,005
Pollo empanado	27	Yogur savia/prot,soja/frutas	0,008	Salchichón	0,005
Flan vainilla/natillas	24,4	Apio	0,080	Pez espada	0,500
Queso blanco desnatado	21,8	Mostaza	0,800	Margarina vegetal	0,500
Queso lonchas "sveltesse"	21,8	Buñuelos	0,760	Salsa mostaza caliente "mcd"	0,005
Aceite hígado bacalao	18	Pimientos	0,760	Congrio	0,500
Ternera hígado	14,6	Croquetas	0,760	Hamburguesa Big Mac (McD.)	0,049
Helados lácteos	14	Zumo de fruta	0,070	Leche desna calcio UHT "Puleva"	0,048
Cerdo panceta	10	Calamar/similar	0,070	Leche entera estéril "Puleva"	0,048
Cordero hígado	7,50	Pulpo	0,070	Leche semi calcio UHT "Puleva"	0,048
Cerdo hígado	5	Petite Suisse natural	0,070	Leche entera pasteurizada "Puleva"	0,048
Soja, brotes	4,17	Calamares lata	0,070	Leche desna a+d UHT "Puleva"	0,048
Pollo hígado	4	Pollo asado	0,007	Leche entera UHT (Puleva)	0,048
Zanahoria	3,600	Petit Suisse natural azucarad	0,068	Helado / mousse	0,480
Queso de bola	3,050	Petit Suisse sabores	0,068	Boquerón	0,047
Queso manchego semicur,	2,880	Puré ternera/jardinera "Sandoz"	0,066	Leche merengada estéril "Puleva"	0,046
Perejil	2,800	Puré pavo/arroz/zanah "Sandoz"	0,066	Leche merengada UHT "Puleva"	0,046
Espinacas	2,700	Leche de mujer (10° postpart)	0,066	Petite Suisse sabores	0,045
Grellos	2,500	Puré pollo/verduras "Sandoz"	0,066	Sopa de tomate "Campbell"	0,044
Repostería	1,900	Puré pollo/pasta/cham "Sandoz"	0,066	Sopa pollo/vegetal "Campbell"	0,440
Ciruela seca	1,700	Puré merluza/becham, "Sandoz"	0,066	Hamburguesa mc donald	0,044
Anillos avena integ, "CheErios"	1,320	Mousse chocolate "Danone"	0,064	Sopa pavo/vegetal "Campbell"	0,440
Endibias	1,100	Petit Suisse frutas	0,064	Melocotón	0,430
Escarola	1,100	Petit Suisse frutas/cereales	0,064	Cuajada "Danone"	0,043
Yema desecada	1,060	Pastas al huevo	0,063	Crema natillas y flan	0,420
Leche de cabra	1,048	Queso Gervais nat, lig, Danone	0,062	Queso gallego	0,420
Anguilas	1	Naranja	0,060	Natillas	0,420
Yema	1	Leche de oveja	0,006	Flan	0,420

Guisantes secos	0,042	Petit Suisse frutas ligero	0,028	Speisequark	0,020
Queso gallego	0,420	Bizcocho de chocolate	0,270	Salmón	0,020
Sveltesse queso	0,040	Mujol	0,027	Pera	0,200
Jaleas	0,004	Yogur bio natural "Danone"	0,027	Melón	0,200
Bonito	0,040	Yogur nat, enriq, azúc "Danone"	0,027	Crema chocol, ligera "Danone"	0,019
Calabaza	0,040	Yogur enriquec, sabor "Danone"	0,027	Sardina en tomate	0,018
Yogur desnat/frutas "Danone"	0,004	Pomelo	0,260	Crema choco/nata lig, "Danone"	0,018
Yogur enriquecido	0,040	Queso azul	0,260	Gambas	0,018
Minestrone "Campbell"	0,390	Sopa de buey "Campbell"	0,260	Langostino	0,018
Batido lácteo	0,039	Almejas lata	0,250	Acerola	0,170
Requesón	0,380	Nata montada	0,250	Sopa de vegetales "Campbell"	0,170
Cuajada	0,380	Aguacate	0,250	Sopa vegetariana "Campbell"	0,170
Crema de queso	0,380	Yogur bio zumo+vit,a "Danone"	0,024	Yogur chocolate "Danone"	0,016
Kiwi	0,370	Ballena	0,024	Dátil seco	0,016
Crema chocolate "Danone"	0,036	Flan de huevo ligero "Danone"	0,024	Huevo de gallina	0,160
Palometa	0,036	Pan de maíz	0,024	Bacalao seco	0,015
Queso manchego curado	0,360	Buñuelos	0,024	Bacalao salado	0,015
Choto	0,036	Bollo/ensaimada	0,240	Anchoas	0,150
Natillas "Danone"	0,036	Magdalenas	0,240	Pistacho	0,150
Jurel	0,036	Croissant de chocolate	0,240	Yogur líquido Dan'up frutas	0,015
Crema espárragos (Campbell)	0,035	Yogur bio frutas "Danone"	0,023	Yogur líquido Dan'up natu/azúc	0,015
Sopa ternera/vegetal "Campbell"	0,350	Banana	0,230	Riñones	0,150
Crema de patatas (Campbell)	0,035	Yogur bio frutas/fibra "Danone"	0,023	Lomo embuchado	0,144
Crema coco "Danone"	0,034	Flan de huevo "Danone"	0,023	Hueva fresca	0,140
Batido de cacao	0,034	Crema vainilla/mousse chocolat	0,023	Rodaballo	0,014
Queso de burgos	0,320	Batido fresa estéril "Puleva"	0,022	Arroz con leche "Danone"	0,014
Queso cheddar	0,310	Batido cacao estéril "Puleva"	0,022	Flan vainilla/caramelo "Danone"	0,014
Petit Suisse nat, azuc, ligero	0,031	Batido fresa UHT "Puleva"	0,022	Mandarina	0,140
Canapés	0,030	Batido vainilla estéril "Puleva"	0,022	Cake	0,130
Leche de vaca fresca	0,030	Batido vainilla UHT "Puleva"	0,022	Crema pollo/champi, (Campbell)	0,130
Tomate	0,300	Batido cacao UHT "Puleva"	0,022	Calabacín	0,130
Raya	0,003	Crema turrón "Danone"	0,021	Zumo de melocotón	0,130
Filete pescado "McDonald"	0,030	Yogur natural azúcar "Danone"	0,021	Queso fresco desnat, "Danone"	0,013
Cerezas	0,030	Queso manchego fresco	0,210	Crema judías/bacon (Campbell)	0,130
Caballa	0,030	Soja seca	0,002	Queso fresco desnatado	0,012
Manzana	0,030	Queso Gervais variedad, Danone	0,200	Leche condensada	0,120
Queso de cabrales	0,300	Ternera filete	0,020	Leche condens, sin azúcar	0,120
Ketchup	0,300	Piña	0,020	Yogur desnatado	0,120
Espárragos	0,300	Sandía	0,200	Queso fresc, desn, frut, Danone	0,011
Cordero pierna	0,030	Fresas	0,020	Dátil	0,001
Huevo entero	0,300	Yogur líquido	0,002	Pastel manzana hojaldre	0,100
Ternera riñón	0,300	Anchoas en aceite	0,200	Salmón ahumado	0,100
Pizza	0,030	Maíz cocido	0,020	Albaricoque seco	0,100
Melocotón seco	0,029	Salsa agridulce "McDonald"	0,200	Sveltesse yogur	0,010
Queso brie	0,285	Yogur frutas "Danone"	0,002	Judías tiernas	0,100
Chanquete	0,280	Queso Gervais natural "Danone"	0,200	Leche de vaca concentrad,	0,100

Yogur desnatado frutas	0,010	Chocolate	Tr	Pastel manzana "macdonald"	0
Pastas de té	0,100	Crema choco-avellanas	Tr	Turrón/mazapán	0
Cacao polvo azucarado	0,010	Yogur frut,flavour ligh "danon	0	Gaseosa light	0
Yogur desnatado con frutas	0,001	Yogur frut,flavour origi,Yoplait	0	Vinagre	0
Hamburguesa queso (McD.)	0,100	Yogur desnatado	0	Crema camarón (Campbell)	0
Ostras	0,100	Yogur vainill no graso"Yoplait"	0	Crema champiñón (Campbell)	0
Guisantes frescos	0,100	Yogur vainilla "Yoplait"	0	Sopa guisantes verd "Campbell"	0
Leche vaca polvo descr,,	0,010	Huevo de pava	0	Sopa ostras cocidas"Campbell"	0
Leche de vaca en polvo	0,100	Cerdo magro	0	Gelatina	0
Cerdo corazón	0,010	Cerdo semigraso	0	Jamón york	0
Oliva	0,100	Cerdo tocino	0	Cereal desayuno con miel	0
Soja fresca	0,001	Jamón serrano	0	Cereal desayuno sin ázuc	0
Maíz	Tr	Salami	0	Pan trigo molde blanco	0
Yogur natural desnat,"Danone"	Tr	Vieira	0	Pan trigo molde integral	0
Yogur desnat/sabores"Danone"	Tr	Frutos secos (mezcla)	0	Donuts/croissant	0
Queso fresco	Tr	Nueces y pasas (mezcla)	0	Galleta con chocolate	0
Cabeza de jabalí	tr	Aceite de pepita de uva	0	Galleta salada	0
Cabruto	Tr	Mayonesa light	0	Melindros/roscos	0
Callos	Tr	Anillos nuez/miel "CheErios"	0	Pastel de manzana	0
Carne picada	Tr	Arroz inflado	0		
Chorizo/sobrasada	Tr	Arroz tostado inflado (Kellog"	0		
Cordero chuleta	Tr	Cereal integral "All Bran"	0		
Ganso	Tr	Cereal integral	0		
Hamburguesa	Tr	Copos arroz/trigo "Kellog"	0		
Hamburguesa (carne picada)	Tr	Copos de maíz	0		
Jamón cocido	Tr	Copos de maíz con azúcar	0		
Lenguas	Tr	Copos maíz/miel/cacah,"Kellog"	0		
Mollejas	Tr	Copos trigo int,/salvado"Kellog"	0		
Morcillas	Tr	Espaguetis	0		
Mortadela	Tr	Harina de arroz	0		
Pollo filetes	Tr	Harina de avena	0		
Salchicha de frankfurt	Tr	Harina de centeno	0		
Salchicha fresca	Tr	Macarrones	0		
Sesos	Tr	Muesli	0		
Vacuno chuleta	Tr	Musli 5 granos	0		
Vacuno magra	Tr	Pan de viena	0		
Vacuno semigraso	Tr	Pan tostado integral	0		
Abadejo	Tr	Trigo inflado/azucarad "Kellog"	0		
Bacaladilla	Tr	Trigo inflado	0		
Centollo	Tr	Macedonia	0		
Mejillón lata	Tr	Oliva negra	0		
Pescadilla	Tr	Oliva verde	0		
Salmón/reo	Tr	Zumo de pomelo	0		
Lasaña pasta	Tr	Chicle con azúcar	0		
Musli "Kellog"	Tr	Chocolate mars	0		
Bombón	Tr	Chocolate raiders	0		

Contenido en VITAMINA D

Aceite hígado bacalao	210	Cerdo hígado	0,0005	Frostis	0,00028
Arroz tostado inflado (Kellog)	2,80	Crema chocol, ligera "Danone"	0,05	Crispis	0,00028
Trigo inflado/azucarad "Kellog"	2,80	Crema choco/nata lig,"Danone"	0,05	Chocokrispis	0,00028
Copos trigo int./salvado"Kellog"	2,80	Flan vainilla/natillas	0,05	Corn flakes	0,00028
Copos maíz/miel/cacah,"Kellog"	2,80	Mousse	0,05	Salsa de tomate conserva	0,27
Copos arroz/trigo "Kellog"	2,80	Queso blanco desnatado	0,05	Banana	0,27
Cereal integral "All Bran"	2,80	Arroz con leche "Danone"	0,05	Atún en aceite	0,025
Arroz inflado chocolateado	2,80	Yogur de fruta	0,05	Margarina vegetal	0,0025
Arroz tostado inflado"Pascual"	2,70	Mousse chocolate "Danone"	0,05	Atún	0,025
Copos maíz tostado "Pascual"	2,70	Yogur líquido Dan'up natu/azúc	0,05	Petit Suisse chocolate	0,23
Trigo inflado/miel "Pascual"	2,70	Yogur chocolate "Danone"	0,05	Queso manchego fresco	0,0002
Arroz inflado chocol, (Pascual)	2,70	Leche de mujer (10° postpart)	0,05	Queso de cabrales	0,0002
Bizcocho de chocolate	2,46	Yogur natural azúcar "Danone"	0,05	Queso brie	0,0002
Copos arroz/miel "Pascual"	2,30	Filete pescado "McDonald"	0,44	Petit Suisse sabores	0,20
Pasta lionesa (Choux) cocida	2,19	Puré pavo/arroz/zanah"Sandoz"	0,42	Petit Suisse natural azucarad	0,20
Yogur frutas "Danone"	2	Puré ternera/jardinera"Sandoz"	0,42	Queso cheddar	0,0002
Pasta hojaldre cocida	1,76	Puré pollo/verduras "Sandoz"	0,42	Queso gallego	0,0002
Tortilla de patata	1,32	Puré pollo/pasta/cham"Sandoz"	0,42	Copos de maíz	0,002
Crema de leche/nata	1	Puré merluza/becham, "Sandoz"	0,42	Atún en escabeche	0,02
Crema vainilla/mousse chocolat	0,08	Arenque seco	0,04	Croquetas	0,002
Crema turrón "Danone"	0,08	Flan de huevo ligero "Danone"	0,40	Queso de burgos	0,0002
Boquerón	0,008	Arenque ahumado	0,04	Buñuelos	0,002
Margarina light	0,008	Sardina en aceite	0,04	Bonito	0,02
Yogur enriquec, sabor"Danone"	0,08	Flan de huevo "Danone"	0,40	Huevo entero	0,002
Yogur bio frutas/fibra"Danone"	0,08	Flan huevo/natillas	0,40	Pollo empanado	0,20
Petit Suisse frutas ligero	0,08	Empanadilla de atún	0,40	Magdalenas	0,002
Yogur nat,enriq,azúc "Danone"	0,08	Hamburguesa Big Mac (McD.)	0,38	Croissant de chocolate	0,002
Yogur bio natural "Danone"	0,08	Sardina/boquerón	0,036	Bollo/ensaimada	0,002
Yogur bio frutas "Danone"	0,08	Jurel	0,036	Queso manchego semicur,	0,0020
Yogur bio zumo+vit,a"Danone"	0,08	Mantequilla	0,003	Pollo asado	0,0002
Yogur natural	0,08	Batido cacao	0,003	Trigo inflado	0,002
Huevo de gallina	0,007	Leche desna calcio UHT"Puleva"	0,30	Leche de cabra	0,0002
Sardina en escabeche	0,007	Leche desna a+d UHT"Puleva"	0,30	Pollo hígado	0,002
Canapés	0,06	Leche entera estéril "Puleva"	0,03	Cereal integral	0,002
Yema	0,006	Leche entera pasteurizada"Puleva	0,03	Cuajada	0,00020
Pizza	0,0006	Jamón y queso empanado	0,30	Arroz inflado	0,002
Queso Gervais variedad,Danone	0,58	Nata	0,0003	Requesón	0,0002
Queso Gervais natural"Danone"	0,58	Queso fresc, desn, frut, Danone	0,03	Salmón ahumado	0,02
Salmón	0,005	Leche entera UHT (Puleva)	0,03	Copos de maíz con azúcar	0,002
Queso lonchas "sveltesse"	0,05	Leche merengada estéril "Puleva	0,03	Congrio	0,02
Queso fresco desnat, "Danone"	0,05	Queso manchego curado	0,0003	Nata montada	0,0002
Ternera hígado	0,0005	Leche merengada UHT "Puleva"	0,03	Ketchup	0,002
Yogur líquido Dan'up frutas	0,05	Leche semi calcio UHT "Puleva	0,30	Leche de vaca fresca	0,0002
Flan vainilla/caramelo "Danone"	0,05	Crema de queso	0,0030	Lasaña	0,20

Huevo fresca	0,002
Petit Suisse frutas	0,18
Petit Suisse frutas/cereales	0,18
Queso de bola	0,0018
Queso gallego	0,18
Queso Gervais nat, lig, Danone	0,18
Palometa	0,016
Crema choco/nata "Danone"	0,15
Quark "Danone"	0,15
Anchoas en aceite	0,014
Cuajada "Danone"	0,13
Angulas	0,11
Anguilas	0,11
Mostaza	0,01
Batido cacao esteril "Puleva"	0,01
Yogur desnatado	0,01
Batido fresa estéril "Puleva"	0,01
Caballa	0,01
Repostería	0,01
Batido fresa UHT "Puleva"	0,01
Ostras	0,0001
Crema coco "Danone"	0,10
Natillas "Danone"	0,10
Petit Suisse nat, azuc, ligero	0,10
Batido vainilla estéril "Puleva"	0,01
Sardina en tomate	0,01
Batido cacao UHT "Puleva"	0,01
Mayonesa	0,01
Nata/crema de leche	0,001
Batido vainilla UHT "Puleva"	0,01
Crema chocolate "Danone"	0,10
Batido lácteo	Tr
Crema natillas y flan	Tr
Leche de vaca concentrad,	Tr
Yogur frut,flavour ligh "danon	0
Yogur frut,flavour origi,Yoplait	0
Yogur desnatado con frutas	Tr
Yogur vainill no graso"Yoplait"	0
Yogur vainilla "Yoplait"	0
Huevo de pato	Tr
Cabeza de jabalí	Tr
Callos	Tr
Carne picada	Tr
Cerdo magro	Tr
Cerdo panceta	Tr
Cerdo semigraso	Tr

Cerdo tocino	Tr
Chorizo/sobrasada	Tr
Cordero chuleta	Tr
Hamburguesa	Tr
Hamburguesa (carne picada)	Tr
Hamburguesa mc donald	0
Hamburguesa queso (McD.)	0
Jamón cocido	Tr
Jamón serrano	0
Lenguas	Tr
Mollejas	Tr
Morcillas	Tr
Mortadela	Tr
Pollo filetes	Tr
Riñones	Tr
Salami	0
Salchicha de frankfurt	Tr
Salchicha fresca	Tr
Salchichón	0
Sesos	Tr
Vacuno chuleta	Tr
Vacuno magra	Tr
Vacuno semigraso	Tr
Abadejo	Tr
Almejas lata	Tr
Bacaladilla	Tr
Calamares lata	Tr
Centollo	Tr
Mejillón lata	Tr
Mujol	Tr
Percebes	Tr
Pescadilla	Tr
Pez espada	Tr
Raya	Tr
Rodaballo	Tr
Salmón/reo	Tr
Sargo	Tr
Vieira	Tr
Soja seca	0
Frutos secos (mezcla)	0
Nueces y pasas (mezcla)	0
Aceite de pepita de uva	0
Mayonesa light	0
Anillos avena integ,"CheErios"	0
Anillos nuez/miel "CheErios"	0
Espaguetis	0

Harina de arroz	0
Harina de centeno	0
Harina de soja	0
Lasaña pasta	Tr
Macarrones	0
Muesli	0
Musli "Kellog"	0
Palomitas de maíz	0
Pan de viena	0
Pan tostado integral	0
Pastas al huevo	0
Albaricoque seco	0
Macedonia	0
Oliva negra	0
Oliva verde	0
Bombón	Tr
Chocolate	0
Chocolate bounty	Tr
Chocolate mars	Tr
Chocolate raiders	Tr
Jaleas	0
Pastel manzana "macdonald"	0
Turrón/mazapán	0
Gaseosa light	0
Vinagre	0
Salsa agridulce "McDonald"	0
Salsa barbacoa "McDonald"	0
Salsa mostaza caliente "mcd"	0
Flan	Tr
Helados lácteos	Tr
Leche vaca polvo descr,,	Tr
Natillas	Tr
Gelatina	0
Jamón york	0
Lomo embuchado	0
Salchichón	0
Pan trigo molde blanco	0
Pan trigo molde integral	0
Bizcocho	0
Cake	0
Donuts/croissant	0
Galleta con chocolate	0
Galleta salada	0
Melindros/roscos	0
Pastas de té	0
Pastel de manzana	0

Pastel manzana hojaldre	0				
Aceitunas	0				
Albaricoque	0				
Caquis	0				
Cerezas	0				
Chirimoya	0				
Ciruela	0				
Ciruela seca	0				
Coco	0				
Dátil	0				
Dátil seco	0				
Frambuesa	0				
Fresas	0				
Granada	0				
Higo	0				
Higo seco	0				
Limón	0				
Mandarina	0				
Manzana	0				
Melocotón	0				
Melocotón en almibar	0				
Melón	0				
Membrillo	0				
Membrillo dulce	0				
Moras	0				
Naranja	0				
Nectarina	0				
Níspola	0				
Oliva	0				
Papaya	0				
Pera	0				
Piña	0				
Piña en almibar	0				
Plátano	0				
Pomelo	0				
Sandía	0				
Uva	0				
Uva pasa	0				
Zumo de fruta	0				
Zumo de naranja	0				
Cacao polvo azucarado	0				
Compota	0				
Crema choco-avellanas	Tr				
Gomas de frutas	0				

Contenido en VITAMINA E

Aceite de germen de trigo	215
Aceite de pepita de uva	32
Aceite hígado bacalao	20
Crispis	18,7
Arroz inflado chocolateado	18,7
Chocokrispis	18,7
Corn flakes	18,7
Frostis	18,7
Mayonesa light	14
Soja en grano	12
Germen de trigo	11,7
Germen de trigo	11,7
Palomitas de maíz	11
Salsa barbacoa "McDonald"	6,56
Frutos secos (mezcla)	6,44
Margarina light	6
Pollo empanado	5,50
Pistacho	5,20
Guisantes frescos	5
Salsa mostaza caliente "mcd"	4,83
Pastel manzana "macdonald"	3,92
Yema desecada	3,9
Musli 5 granos	3,20
Musli "Kellog"	3,20
Zanahoria	3
Empanadilla de atún	3
Yema	3
Soja seca	2,90
Bizcocho de chocolate	2,72
Col cruda	2,5
Grellos	2,5
Muesli	2,40
Cereal integral	2,20
Cereal integral "All Bran"	2,20
Tortilla de patata	2,10
Pasta lionesa (Choux) cocida	2,10
Avena	2
Harina integral	2
Centeno	1,95
Maíz	1,95
Pasta hojaldre cocida	1,80
Huevo de gallina	1,6
Harina de centeno	1,60
Harina de soja	1,50

Mantequilla	1,50
Ternera hígado	1,50
Chocolate mars	1,50
Lasaña	1,50
Jamón y queso empanado	1,40
Sardina en tomate	1,4
Salsa de tomate conserva	1,4
Isostar	1,34
Galleta con chocolate	1,30
Pan integral	1,30
Salmón/reo	1,3
Maíz cocido	1,30
Sopa de tomate "Campbell"	1,23
Sesos	1,20
Pollo corazón	1,20
Crema de queso	1
Huevo entero	1
Harina de trigo	1
Mango	0,98
Sopa pollo/vegetal "Campbell"	0,09
Leche merengada estéril "Puleva"	0,09
Anchoas en aceite	0,9
Leche merengada UHT "Puleva"	0,09
Ternera filete	0,90
Percebes	0,85
Anillos avena integ,"CheErios"	0,84
Puré ternera/jardinera "Sandoz"	0,83
Puré merluza/becham, "Sandoz"	0,83
Puré pavo/arroz/zanah"Sandoz"	0,83
Puré pollo/verduras "Sandoz"	0,83
Puré pollo/pasta/cham"Sandoz"	0,83
Queso manchego curado	0,80
Callos	0,08
Queso gallego	0,08
Queso cheddar	0,80
Chocolate bounty	0,08
Sopa ternera/vegetal"Campbell"	0,08
Queso de cabrales	0,80
Queso gallego	0,08
Cerdo panceta	0,08
Mollejas	0,08
Queso azul	0,77
Manzana	0,72
Anillos nuez/miel "CheErios"	0,71

Queso fresco	0,70
Nata montada	0,70
Crema pollo/champi, (Campbell)	0,66
Crema champiñón (Campbell)	0,65
Chocolate raiders	0,65
Queso manchego fresco	0,60
Lechuga	0,6
Arroz tostado inflado (Kellog)"	0,60
Arroz inflado	0,60
Copos arroz/trigo "Kellog"	0,55
Hamburguesa queso (McD.)	0,55
Leche de mujer (10° postpart)	0,52
Queso brie	0,50
Batido cacao esteril "Puleva"	0,05
Hamburguesa mc donald	0,50
Nata	0,05
Sopa guisantes verd "Campbell"	0,05
Carpa	0,5
Leche semi calcio UHT "Puleva"	0,05
Pan tostado integral	0,50
Batido cacao UHT "Puleva"	0,05
Sopa ostras cocidas"Campbell"	0,49
Crema apio (Campbell)	0,46
Riñones	0,45
Abadejo	0,44
Crema camarón (Campbell)	0,42
Batido fresa estéril "Puleva"	0,04
Helados lácteos	0,40
Batido vainilla estéril "Puleva"	0,04
Copos de maíz	0,40
Sopa de cebolla "Campbell"	0,04
Yogur vainilla "Yoplait"	0,04
Crema judías/bacon (Campbell)	0,04
Batido vainilla UHT "Puleva"	0,04
Batido fresa UHT "Puleva"	0,04
Vacuno corazón	0,38
Crema espárragos (Campbell)	0,37
Sopa de vegetales "Campbell"	0,36
Yogur desnatado	0,03
Cerdo tocino	0,03
Sopa pavo/fideos "Campbell"	0,03
Leche vaca polvo descr,,	0,03
Pastas al huevo	0,30
Chorizo/sobrasada	0,28

Contenido en VITAMINA C

Guayaba	273
Perejil	200
Col cruda	200
Pimientos	120
Pimientos del piquillo	120
Brócoli	116
Col de bruselas	100
Berro	87
Zumo de pomelo	84,3
Papaya	82
Papaya	82
Pizza	74
Canapés	74
Kiwi	71
Tripas	70
Fresas	60
Melocotón	5-8
Jínjol o azufaifa	58
Mostaza	55
Anillos avena integ, "CheErios"	52,8
Repollo	51
Arroz inflado chocol, (Pascual)	50
Trigo inflado/miel "Pascual"	50
Coliflor	50
Copos maíz tostado "Pascual"	50
Naranja	50
Copos arroz/miel "Pascual"	50
Limón	50
Arroz tostado inflado "Pascual"	50
Calabaza	47
Lombarda	46
Zumo de naranja	40
Uva negra	40
Zumo de uva	40
Grellos	40
Cebolla tierna	40
Pomelo	40
Tomate	38
Espinacas congeladas	38
Copos trigo int./salvado "Kellog"	35
Espárragos	33
Mango	30
Grosella	30
Mandarina	30

Tenera hígado	30
Espinacas	30
Cebolla	28
Habas frescas	28
Sofrito	28
Cerdo hígado	26
Cordero hígado	25
Gaseosas/refrescos	2-5
Guisantes frescos	25
Moras	24
Sopa de tomate "Campbell"	23,7
Higo chumbo	23
Castañas	23
Piña	22
Boniato/batata	22
Puerros	20
Chirimoya	20
Acelgas	20
Fresón	20
Huevo fresca	20
Aguacate	20
Soja, brotes	19,6
Judías tiernas	19
Sesos	19
Zumo de fruta	18,5
Rábano	18
Guisantes congelados	18
Ajos	18
Mollejas	18
Nabos	18
Pollo hígado	17
Cerezas	17
Mejillón	17
Zumo de tomate	16
Ciruela	1-6
Zumo de tomate	16
Patata frita	16
Caquis	15
Leche de oveja	1-5
Frambuesa	15
Espárragos en lata	15
Caracoles	15
Leche de cabra	1-4
Pastel manzana "macdonald"	13,7

Nectarina	13
Escarola	13
Arándano	12
Empanadilla de atún	12
Banana	12
Membrillo	12
Riñones	11
Compota	11
Calabacín	10
Lechuga	10
Melón	10
Alcachofas	10
Tenera riñón	10
Salsa de tomate conserva	10
Endibias	10
Yogur bio zumo+vit,a "Danone"	9,6
Tomate triturado conserva	9
Zanahoria	9
Gelatina royal saborizad	9
Zumo de piña	8
Pepino	8
Pepinillos en vinagre	8
Salsa barbacoa "McDonald"	7,31
Zumo de melocotón	7
Leche de vaca en polvo	7
Albaricoque	7
Pistacho	7
Sandía	7
Apio	7
Remolacha	7
Plátano	6
Patata frita chips	6
Pollo corazón	6
Berenjena	6
Leche vaca polvo descr,,	6
Faisán	6
Vacuno corazón	5,4
Cerdo corazón	5,3
Puré merluza/becham, "Sandoz"	5
Lenguas	5
Isostar	5
Puré ternera/jardinera "Sandoz"	5
Champiñón/setas	5
Puré pollo/pasta/cham "Sandoz"	5

Puré pollo/verduras "Sandoz"	5
Mermeladas	5
Higo	5
Ancas de rana	5
Puré pavo/arroz/zanah"Sandoz"	5
Leche de mujer (10º postpart)	4,40
Jaleas	4
Maíz cocido	4
Anguilas	4
Uva	4
Granada	4
Pollo deshuesado	4
Melocotón en almíbar	4
Conejo/liebre	4
Guinda	4
Patata cocida	4
Piña en almíbar	4
Sopa de vegetales "Campbell"	3,17
Sopa vegetariana "Campbell"	3,17
Minestrone "Campbell"	3,17
Lomo embuchado	3,02
Manzana	3
Pera	3
Tamarindo	3
Macedonia	3
Lentejas	3
Pato	3
Ostras	3
Caballo	3
Ciruela seca	0-3
Nuez/piñón	3
Pollo bruto	2,8
Arenque seco	2,7
Sardina/boquerón	2,5
Sopa ternera/vegetal"Campbell"	2,11
Hamburguesa mc donald	2,1
Trucha	2
Nispola	2
Sangre	2
Guisantes secos	2
Pollo filetes	2
Salsa agridulce "McDonald"	2
Miel	2
Coco	2
Leche de burra	2
Confitura	2

Lasaña	2
Hamburguesa queso (McD.)	1,85
Batido lácteo	1,8
Chocolate raiders	1,70
Acerola	1,70
Queso de burgos	1,5
Buñuelos	1,50
Croquetas	1,50
Salsa mostaza caliente "mcd"	1,50
Ternera filete	1,5
Salchichón	1,42
Zumo de manzana	1,40
Carpa	1,3
Chocolate bounty	1,20
Sveltesse queso	1,1
Crema espárragos (Campbell)	1,06
Sopa de buey "Campbell"	1,06
Queso gallego	1
Cacao polvo sin azúcar taza	1
Cordero costilla	1
Crema de leche/nata	1
Nata/crema de leche	1
Queso gallego	1
Nata	1
Leche de vaca concentrad,	1
Cordero pierna	1
Avellanas	1
Leche condensada	1
Rape	1
Bacalao fresco	1
Batido de cacao	1
Yogur desnatado	1
Cardo	1
Merluza	1
Leche condens, sin azúcar	1
Batido vainilla UHT "Puleva"	0,09
Batido cacao UHT "Puleva"	0,09
Batido fresa UHT "Puleva"	0,09
Yogur líquido	0,87
Leche entera estéril "Puleva"	0,08
Leche entera pasteriz.a "Puleva"	0,80
Leche merengada estéril "Puleva"	0,08
Hamburguesa Big Mac (McD.)	0,78
Galleta mantequilla (dan)	0,07
Batido fresa estéril "Puleva"	0,07
Batido cacao esteril "Puleva"	0,07

Batido vainilla estéril "Puleva"	0,07
Leche de vaca fresca	0,5-5
Leche de vaca semidescre,	0,5
Leche de vaca descrenada	0,5
Sardina en tomate	0,5
Cava	0,5
Vino de mesa	0,5
Filete pescado "McDonald"	0,04
Leche semi calcio UHT "Puleva"	0,36
Leche desna calcio UHT"Puleva"	0,36
Horchata chufa "Che"	0,03
Horchata chufa "Che"	0,03
Chocolate mars	0,30
Sopa ostras cocidas"Campbell"	0,11
Leche entera UHT (Puleva)	0,10
Leche merengada UHT "Puleva"	0,10
Crema de queso	0,01
Leche desna a+d UHT"Puleva"	0,10
Crema natillas y flan	0
Queso cheddar	0
Queso manchego curado	0
Queso manchego fresco	0
Queso brie	0
Queso de cabrales	0
Queso fresco	0
Yogur frut,flavour ligh "danon	0
Yogur frut,flavour origi,Yoplait	0
Yogur vainilla no graso"Yoplait"	0
Yogur vainilla "Yoplait"	0
Huevo de gallina	0
Huevo de pava	0
Cabeza de jabalí	0
Cabrito	0
Callos	Tr
Cerdo costillas	0
Cerdo magro	0
Cerdo panceta	0
Cerdo semigraso	0
Cerdo tocino	0
Chorizo/sobrasada	0
Choto	0
Cordero chuleta	0
Ganso	0
Jamón cocido	0
Jamón serrano	0
Longaniza	0

Morcillas	0
Mortadela	0
Pollo asado	0
Salami	0
Salchicha de frankfurt	0
Salchicha fresca	0
Vacuno chuleta	0
Vacuno magra	0
Vacuno semigraso	0
Abadejo	Tr
Anchoas en aceite	0
Angulas	Tr
Atún en escabeche	Tr
Bacaladilla	Tr
Bonito	Tr
Breca/faneca	Tr
Calamares lata	0
Centollo	Tr
Dorada	Tr
Jurel	Tr
Mejillón lata	Tr
Mujol	Tr
Palometa	Tr
Percebes	Tr
Pescadilla	Tr
Pez espada	Tr
Raya	Tr
Rodaballo	Tr
Salmón/reo	Tr
Sardina en escabeche	Tr
Sargo	Tr
Vieira	Tr
Soja seca	Tr
Frutos secos (mezcla)	0
Nueces y pasas (mezcla)	Tr
Aceite de pepita de uva	0
Aceite hígado bacalao	0
Margarina light	0
Mayonesa light	0
Nata montada	0
Almidón de trigo	0
Anillos nuez/miel "CheErios"	0
Arroz inflado	0
Arroz tostado inflado (Kellog)	0
Centeno	0
Cereal integral "All Bran"	0

Cereal integral	0
Copos arroz/trigo "Kellog"	0
Copos de maíz	0
Copos de maíz con azúcar	0
Copos maíz/miel/cacah,"Kellog"	-
Espaguetis	0
Germen de trigo	0
Germen de trigo	0
Harina de arroz	0
Harina de avena	0
Harina de cebada	-
Harina de centeno	0
Harina de soja	00
Lasaña pasta	0
Macarrones	0
Maíz	0
Muesli	Tr
Musli "Kellog"	Tr
Musli 5 granos	Tr
Palomitas de maíz	0
Pan de maíz	-
Pan de viena	0
Pan tostado integral	0
Pastas al huevo	0
Trigo inflado/azucarad "Kellog"	0
Trigo inflado	0
Bizcocho	0
Bizcocho de chocolate	0
Albaricoque seco	Tr
Melocotón seco	Tr
Oliva negra	0
Oliva verde	0
Bombón	Tr
Chicle con azúcar	0
Chocolate	Tr
Turrón/mazapán	Tr
Gaseosa light	0
Vinagre	0
Crema apio (Campbell)	0
Crema camarón (Campbell)	0
Crema champiñón (Campbell)	0
Crema de patatas (Campbell)	0
Crema de pollo (Campbell)	0
Crema judías/bacon (Campbell)	0
Crema pollo/champi, (Campbell)	0
Sopa de cebolla "Campbell"	0

Sopa guisantes verd "Campbell"	0
Sopa pavo/fideos "Campbell"	0
Sopa pavo/vegetal "Campbell"	0
Sopa pollo/vegetal "Campbell"	0
Flan	0
Helados lácteos	0
Natillas	0
Clara	0
Huevo entero	0
Yema	0
Gelatina	0
Jamón york	0
Salchichón	0
Caballa	Tr
Almendras	Tr
Margarina vegetal	0
Arroz blanco	0
Arroz integral	0
Avena	0
Cereal desayuno con miel	0
Cereal desayuno sin azúcar	0
Harina de maíz	0
Harina de trigo	0
Harina integral	0
Pan blanco	0
Pan de centeno	0
Pan integral	0
Pan trigo molde blanco	0
Pan trigo molde integral	0
Pasta	0
Sémola de trigo	0
Bizcocho	0
Bollo/ensaimada	0
Cake	0
Croissant de chocolate	0
Donuts/croissant	0
Galleta con chocolate	0
Galleta maría	0
Galleta salada	0
Magdalenas	0
Melindros/roscos	0
Pasta hojaldre cocida	Tr
Pasta lionesa (Choux) cocida	0
Pastas de té	0
Pastel de manzana	0
Pastel manzana hojaldre	0

Contenido en VITAMINA B₁

Germen de trigo	2,01	Isostar	0,09	Calamar/similar	0,07
Germen de trigo	2	Buey semigraso	0,09	Pimientos del piquillo	0,07
Anillos avena integ,"CheErios"	1,30	Trucha	0,09	Pastel manzana "macdonald"	0,07
Copos maíz tostado "Pascual"	1,20	Jurel	0,09	Chocolate raiders	0,07
Copos arroz/miel "Pascual"	1,20	Gallo	0,09	Guisantes secos	0,70
Trigo inflado/miel "Pascual"	1,20	Cerdo magro	0,89	Miel	0,007
Arroz inflado chocol, (Pascual)	1,20	Soja en grano	0,85	Espinacas congeladas	0,07
Arroz tostado inflado"Pascual"	1,20	Acelgas	0,08	Cerdo semigraso	0,70
Copos arroz/trigo "Kellog"	1,20	Rape	0,08	Piña	0,07
Arroz tostado inflado (Kellog"	1	Pulpo	0,08	Zumo de pomelo	0,07
Arroz inflado	1	Mero	0,80	Carpa	0,07
Arroz inflado chocolateado	1	Col de bruselas	0,80	Espárragos en lata	0,07
Corn flakes	1	Merluza	0,08	Arándano	0,07
Copos de maíz	1	Lubina	0,80	Repollo	0,07
Cereal integral "All Bran"	1	Ketchup	0,08	Endibias	0,07
Copos de maíz con azúcar	1	Lechuga	0,08	Pistacho	0,69
Frostis	1	Faisán	0,08	Salchichón	0,65
Chocokrispis	1	Judías tiernas	0,08	Jamón cocido	0,65
Crispis	1	Abadejo	0,08	Cerdo costillas	0,62
Copos maíz/miel/cacah,"Kellog"	1	Besugo	0,80	Jamón york	0,61
Copos trigo int./salvado"Kellog"	1	Bacalao seco	0,08	Soja seca	0,61
Huevo fresca	1	Bacalao fresco	0,08	Grosella	0,06
Pies de cerdo	1	Rábano	0,08	Grelos	0,06
Trigo inflado/azucarad "Kellog"	1	Dátil	0,08	Col cruda	0,06
Cerdo lomo	1	Mandarina	0,08	Pan blanco	0,06
Trigo inflado	1	Guinda	0,08	Arroz blanco	0,06
Cerdo pies	1	Gallina	0,08	Leche de oveja	0,06
Sofrito	0,09	Chorizo/sobrasada	0,80	Soja fresca	0,60
Tomate triturado conserva	0,09	Mujol	0,08	Leche de vaca concentrad,	0,06
Pescado empanado	0,09	Espinacas	0,08	Avellanas	0,60
Dátil seco	0,09	Salsa de tomate conserva	0,08	Mayonesa	0,06
Tomate	0,09	Morcillas	0,08	Cacahuetes	0,60
Buey graso filete	0,09	Bacaladilla	0,08	Anchoas	0,06
Boniato/batata	0,09	Sopa pavo/fideos "Campbell"	0,08	Queso brie	0,06
Cerdo chuletas	0,90	Cereal integral	0,80	Zanahoria	0,06
Lenguado	0,09	Chocolate mars	0,08	Albaricoque	0,06
Sémola de trigo	0,09	Zumo de naranja	0,008	Chanquete	0,06
Pasta	0,09	Harina de soja	0,75	Chirimoya	0,06
Bizcocho de chocolate	0,09	Pimientos	0,07	Bombón	0,06
Brócoli	0,09	Buey solomillo	0,07	Higo	0,06
Pescadilla	0,09	Pollo asado	0,07	Boquerón	0,06
Ganso	0,09	Calamares lata	0,07	Vacuno magra	0,06
Cordero chuleta	0,09	Leche condens, sin azúcar	0,07	Rodaballo	0,06
Caballa	0,09	Pollo bruto	0,07	Raya	0,06

Sargo	0,06
Salsa fina "Ligeresa"	0,06
Dorada	0,06
Breca/faneca	0,06
Lomo embuchado	0,59
Nueces y pasas (mezcla)	0,59
Yogur enriquecido	0,58
Yogur desnatado	0,58
Harina de avena	0,56
Jamón serrano	0,55
Vacuno corazón	0,55
Habas secas	0,54
Judías secas	0,54
Yogur desnatado con frutas	0,52
Yogur desnatado frutas	0,52
Yogur líquido	0,05
Bonito	0,05
Pez espada	0,05
Yogur vainill no graso"Yoplait"	0,05
Leche semi calcio UHT "Puleva	0,05
Leche desna calcio UHT"Puleva"	0,05
Crema natillas y flan	0,50
Vacuno semigraso	0,05
Vacuno chuleta	0,05
Yema desecada	0,50
Palometa	0,05
Yogur vainilla "Yoplait"	0,05
Petite Suisse natural	0,50
Crema judías/bacon (Campbell)	0,05
Flan	0,50
Sveltesse yogur	0,05
Puerros	0,05
Cebolla	0,05
Tripas	0,05
Helado / mousse	0,05
Zumo de tomate	0,05
Harina de maíz	0,50
Atún en aceite	0,05
Croquetas	0,05
Calabaza	0,05
Buñuelos	0,05
Cerveza	0,0005
Minestrone "Campbell"	0,05
Calabacín	0,05
Salmonete	0,05
Leche condensada	0,05

Lentejas	0,50
Caquis	0,05
Cerezas	0,05
Queso fresco desnatado	0,50
Limón	0,05
Uva negra	0,05
Conejo/liebre	0,05
Natillas	0,50
Musli "Kellog"	0,50
Apio	0,05
Zumo de piña	0,05
Zumo de tomate	0,05
Manteca	0,50
Petite Suisse sabores	0,50
Speisequark	0,50
Chocolate bounty	0,05
Caballo	0,05
Lasaña pasta	0,49
Nuez/piñón	0,48
Cerdo corazón	0,46
Pollo corazón	0,43
Cereal desayuno con miel	0,41
Cereal desayuno sin azúcar	0,41
Yogur desnatado	0,04
Cacao polvo azucarado	0,04
Harina de centeno	0,40
Cerdo hígado	0,40
Yogur frut,flavour lighth "danon	0,04
Almejas lata	0,04
Anchoas en aceite	0,04
Atún en escabeche	0,04
Cacao polvo sin azúcar taza	0,04
Cordero hígado	0,40
Queso fresco	0,04
Yema	0,40
Vieira	0,04
Yogur frut,flavour origi,Yoplait	0,04
Berenjena	0,04
Leche merengada UHT "Puleva"	0,04
Batido lácteo	0,04
Churros	0,04
Garbanzos	0,40
Hamburguesa (carne picada)	0,04
Batido fresa UHT "Puleva"	0,04
Pomelo	0,04
Hamburguesa	0,04

Batido de cacao	0,04
Zumo de fruta	0,40
Uva	0,04
Batido vainilla UHT "Puleva"	0,04
Banana	0,04
Manzana	0,04
Leche de vaca semidescre,	0,04
Helados lácteos	0,04
Queso azul	0,04
Queso villalón	0,04
Leche de vaca descrenada	0,04
Queso cheddar	0,04
Leche entera UHT (Puleva)	0,04
Carne picada	0,04
Leche de cabra	0,04
Leche entera pasterizada"Puleva	0,04
Ballena	0,04
Leche de vaca fresca	0,04
Nabos	0,04
Zumo de uva	0,04
Leche desna a+d UHT"Puleva"	0,04
Leche de burra	0,04
Bacón	0,36
Maíz	0,36
Leche vaca polvo descr,,	0,35
Centeno	0,35
Harina integral	0,35
Mortadela	0,33
Cerdo panceta	0,32
Cabrito	0,32
Cordero corazón	0,31
Riñones	0,30
Salmón ahumado	0,03
Moras	0,03
Oliva	0,03
Mollejas	0,03
Sandía	0,03
Chorizo/sobrasada	0,30
Musli 5 granos	0,30
Arroz integral	0,30
Tamarindo	0,30
Queso de cabrales	0,03
Arenque seco	0,03
Papaya	0,03
Fresas	0,03
Papaya	0,03

Mango	0,03	Hamburguesa mc donald	0,28	Salmón/reo	0,20
Chocolate negro +azúcar	0,03	Congrio	0,28	Jaleas	0,02
Compota	0,03	Harina de cebada	0,28	Maíz cocido	0,20
Crema espárragos (Campbell)	0,03	Lima	0,028	Cuajada	0,02
Queso gallego	0,03	Pan de viena	0,27	Mortadela	0,20
Aceitunas	0,03	Bizcocho	0,26	Remolacha	0,02
Crema choco-avellanas	0,03	Pan trigo molde integral	0,26	Queso manchego fresco	0,02
Batido vainilla estéril "Puleva"	0,03	Avena	0,25	Salchichas frankfurt	0,20
Batido fresa estéril "Puleva"	0,03	Hamburguesa queso (McD.)	0,25	Castañas	0,20
Crema de queso	0,03	Almendras	0,25	Pollo hígado	0,19
Batido cacao UHT "Puleva"	0,03	Frambuesa	0,025	Salami	0,18
Queso gallego	0,03	Muesli	0,25	Ternera chuleta	0,18
Puré de patata	0,30	Palomitas de maíz	0,25	Salchicha fresca	0,18
Batido cacao esteril "Puleva"	0,03	Ostras	0,25	Patata frita chips	0,18
Salsa barbacoa "McDonald"	0,03	Hamburguesa Big Mac (McD.)	0,22	Pan trigo molde blanco	0,18
Salsa mostaza caliente "mcd"	0,03	Frutos secos (mezcla)	0,22	Higo chumbo	0,18
Sopa de buey "Campbell"	0,03	Espaguetis	0,22	Ajos	0,18
Pepino	0,03	Filete pescado "McDonald"	0,21	Macarrones	0,18
Sopa de tomate "Campbell"	0,03	Zumo de melocotón	0,02	Kiwi	0,017
Sopa de vegetales "Campbell"	0,03	Oliva verde	0,02	Angulas	0,17
Pepinillos en vinagre	0,03	Acerola	0,02	Cabeza de jabalí	0,17
Queso manchego curado	0,03	Sveltesse queso	0,02	Pastas al huevo	0,17
Jínjol o azufaifa	0,03	Fresón	0,02	Ternera solomillo	0,17
Sopa pavo/vegetal "Campbell"	0,03	Piña en almíbar	0,02	Chocolate	0,16
Sopa pollo/vegetal "Campbell"	0,03	Requesón	0,02	Ternera filete	0,16
Sopa ternera/vegetal "Campbell"	0,03	Queso de burgos	0,02	Soja, brotes	0,16
Sopa vegetariana "Campbell"	0,03	Zumo de manzana	0,02	Espárragos	0,16
Crema de leche/nata	0,03	Macedonia	0,02	Higo seco	0,16
Guayaba	0,03	Leche de mujer (10º postpart)	0,02	Plátano	0,16
Sardina en tomate	0,03	Longaniza	0,20	Buñuelos	0,15
Bonito	0,30	Butifarra cocida	0,20	Sardina en aceite	0,015
Melocotón	0,03	Butifarra y salchicha	0,20	Lenguas	0,15
Leche merengada estéril "Puleva"	0,03	Membrillo	0,02	Uva pasa	0,15
Ternera hígado	0,30	Melón	0,02	Jamón del país	0,15
Leche entera estéril "Puleva"	0,03	Confitura	0,02	Choto	0,15
Nata/crema de leche	0,03	Melocotón en almíbar	0,02	Anguilas	0,15
Queso de bola	0,03	Salchicha de frankfurt	0,20	Coliflor	0,15
Queso en porciones	0,03	Granada	0,02	Champiñón/setas	0,15
Pan integral	0,30	Ciruela seca	0,20	Alcachofas	0,15
Guisantes frescos	0,30	Pan de centeno	0,20	Percebes	0,15
Leche de vaca en polvo	0,30	Pera	0,02	Magdalenas	0,14
Repostería	0,03	Cordero costilla	0,20	Cangrejo/nécora	0,14
Queso manchego semicur,	0,03	Mermeladas	0,02	Té	0,14
Habas frescas	0,30	Cordero pierna	0,20	Ancas de rana	0,14
Ternera riñón	0,30	Nata	0,02	Sesos	0,14
Salchichón	0,29	Sopa de sobre	0,02	Croissant de chocolate	0,14

Contenido en VITAMINA B₂

Cordero hígado	3	Nata	0,08	Chirimoya	0,06
Cerdo hígado	3	Breca/faneca	0,08	Zanahoria	0,06
Ternera hígado	3	Dorada	0,08	Lasaña pasta	0,06
Pollo hígado	2,50	Aceitunas	0,08	Pasta	0,06
Ternera riñón	2	Biscotte	0,08	Cerezas	0,06
Riñones	2	Sargo	0,08	Frambuesa	0,06
Leche vaca polvo descr.,	1,80	Pan tostado integral	0,08	Arroz integral	0,06
Copos arroz/trigo "Kellog"	1,70	Palometa	0,08	Pan blanco	0,06
Anillos avena integ,"CheErios"	1,50	Tamarindo	0,08	Conejo/liebre	0,06
Arroz inflado chocolateado	1,50	Galleta maría	0,08	Pescado empanado	0,06
Corn flakes	1,50	Oliva verde	0,08	Avellanas	0,06
Copos maíz/miel/cacah,"Kellog"	1,50	Harina de trigo	0,08	Huevo de pato	0,53
Trigo inflado/azucarad "Kellog"	1,50	Oliva	0,08	Cava	0,05
Copos trigo int./salvado"Kellog"	1,50	Pan trigo molde integral	0,08	Pera	0,05
Arroz tostado inflado (Kellog"	1,50	Uva pasa	0,08	Piña	0,05
Frostis	1,50	Germen de trigo	0,72	Ketchup	0,05
Chocokrispis	1,50	Pastas al huevo	0,07	Queso cheddar	0,5
Cereal integral "All Bran"	1,50	Salmonete	0,07	Queso azul	0,5
Crispis	1,50	Cebolla	0,07	Salsa de tomate conserva	0,05
Copos maíz tostado "Pascual"	1,40	Musli "Kellog"	0,70	Vino de mesa	0,05
Trigo inflado/miel "Pascual"	1,40	Buñuelos	0,07	Empanadilla de atún	0,05
Arroz tostado inflado"Pascual"	1,40	Sofrito	0,07	Moras	0,05
Arroz inflado chocol, (Pascual)	1,40	Queso de roquefort	0,70	Queso brie	0,5
Copos arroz/miel "Pascual"	1,40	Acerola	0,07	Macarrones	0,05
Copos de maíz	1,30	Germen de trigo	0,70	Carpa	0,05
Trigo inflado	1,30	Patata frita	0,07	Fresas	0,05
Copos de maíz con azúcar	1,30	Abadejo	0,07	Melón	0,05
Arroz inflado	1,30	Bacaladilla	0,07	Berenjena	0,05
Leche de vaca en polvo	1,30	Pescadilla	0,07	Trucha	0,05
Pollo corazón	1,24	Almendras	0,67	Boniato/batata	0,05
Huevo fresca	1,20	Yema desecada	0,66	Harina de arroz	0,05
Té	1,20	Nabos	0,06	Calabacín	0,05
Cerdo corazón	1,06	Banana	0,06	Zumo de pomelo	0,05
Vacuno corazón	1	Crema pollo/champi, (Campbell)	0,06	Pez espada	0,05
Cereal integral	1	Miel	0,06	Kiwi	0,05
Galleta mantequilla (dan)	0,09	Magdalenas	0,06	Anchoas	0,50
Salchicha fresca	0,09	Queso de cabrales	0,6	Uva negra	0,05
Salchichón	0,09	Melocotón seco	0,06	Melocotón	0,05
Harina de cebada	0,09	Sopa pavo/fideos "Campbell"	0,06	Zumo de melocotón	0,05
Repollo	0,09	Sémola de trigo	0,06	Ciruela	0,05
Cordero corazón	0,86	Croissant de chocolate	0,06	Calabaza	0,05
Plátano	0,08	Leche de burra	0,06	Col cruda	0,05
Repostería	0,08	Bollo/ensaimada	0,06	Caquis	0,05
Pan de viena	0,08	Tomate triturado conserva	0,06	Fresón	0,05

Higo	0,05
Dátil seco	0,05
Huevo de pava	0,47
Yema	0,45
Bacalao seco	0,45
Champiñón/setas	0,44
Leche de vaca concentrad,	0,41
Apio	0,04
Cereal desayuno sin ázuc	0,04
Leche de mujer (10º postpart)	0,04
Remolacha	0,04
Pulpo	0,04
Sardina/boquerón	0,40
Soja en grano	0,40
Cereal desayuno con miel	0,04
Papaya	0,04
Mango	0,04
Anguilas	0,40
Jínjol o azufaifa	0,04
Papaya	0,04
Arenque ahumado	0,40
Ganso	0,40
Dátil	0,04
Guayaba	0,04
Pepino	0,04
Muesli	0,40
Tomate	0,04
Arándano	0,04
Patata cocida	0,04
Pepinillos en vinagre	0,04
Sandía	0,04
Pimientos del piquillo	0,04
Pimientos	0,04
Chocolate con leche	0,38
Batido cacao	0,38
Lenguas	0,37
Congrio	0,37
Leche condensada	0,36
Leche condens, sin azúcar	0,36
Ostras	0,35
Sardina en escabeche	0,34
Turrón/mazapán	0,33
Mousse	0,33
Huevo de gallina	0,33
Mousse chocolate "Danone"	0,33
Angulas	0,32

Soja fresca	0,31
Zumo de tomate	0,03
Puerros	0,03
Rábano	0,03
Sopa ostras cocidas "Campbell"	0,03
Sopa vegetariana "Campbell"	0,03
Sveltesse queso	0,30
Salsa mostaza caliente "mcd"	0,03
Sopa de buey "Campbell"	0,03
Crema de pollo (Campbell)	0,03
Donuts/croissant	0,03
Queso manchego semicur,	0,3
Crema espárragos (Campbell)	0,03
Crema judías/bacon (Campbell)	0,03
Langostino	0,03
Pomelo	0,03
Minestrone "Campbell"	0,03
Espaguetis	0,03
Queso de burgos	0,30
Gambas	0,03
Pastel de manzana	0,03
Perejil	0,30
Zumo de tomate	0,03
Cardo	0,03
Sopa de vegetales "Campbell"	0,03
Chanquete	0,30
Churros	0,03
Sopa de cebolla "Campbell"	0,03
Queso manchego fresco	0,3
Queso de bola	0,30
Musli 5 granos	0,30
Bizcocho	0,03
Naranja	0,03
Caballa	0,30
Queso en porciones	0,3
Queso manchego curado	0,3
Cake	0,03
Arroz blanco	0,03
Zumo de naranja	0,03
Pastas de té	0,03
Pan trigo molde blanco	0,03
Pato	0,30
Galleta salada	0,03
Huevo entero	0,30
Sopa guisantes verd "Campbell"	0,03
Salsa barbacoa "McDonald"	0,03

Ciruela seca	0,30
Zumo de manzana	0,03
Sopa ternera/vegetal "Campbell"	0,03
Tripas	0,30
Sopa pollo/vegetal "Campbell"	0,03
Boquerón	0,30
Sopa pavo/vegetal "Campbell"	0,03
Cerveza negra	0,03
Higo chumbo	0,03
Jurel	0,30
Salsa agridulce "McDonald"	0,03
Melindros/roscos	0,03
Habas secas	0,29
Choto	0,28
Harina de soja	0,28
Queso villalón	0,28
Cerdo costillas	0,27
Anchoas en aceite	0,27
Ternera solomillo	0,27
Soja seca	0,27
Ternera filete	0,26
Chocolate raiders	0,26
Ternera chuleta	0,26
Guisantes frescos	0,25
Cordero pierna	0,25
Ancas de rana	0,25
Mollejas	0,25
Percebes	0,25
Cordero costilla	0,25
Sardina en tomate	0,23
Queso fresco	0,23
Ballena	0,23
Yogur vainill no graso "Yoplait"	0,23
Harina de centeno	0,22
Arenque seco	0,22
Vacuno magra	0,22
Frutos secos (mezcla)	0,22
Sesos	0,22
Jamón york	0,21
Hamburguesa (carne picada)	0,21
Crema natillas y flan	0,21
Jamón serrano	0,21
Mujol	0,21
Carne picada	0,21
Yogur líquido	0,21
Mortadela	0,21

Hamburguesa	0,21	Gallo	0,20	Judías secas	0,18
Yogur desnatado	0,21	Pies de cerdo	0,20	Hamburguesa queso (McD.)	0,18
Yogur enriquecido	0,21	Lenguado	0,20	Helados lácteos	0,18
Flan	0,21	Sardina en aceite	0,20	Cabeza de jabalí	0,18
Natillas	0,21	Yogur vainilla "Yoplait"	0,20	Yogur natural	0,18
Pastel manzana hojaldre	0,02	Pan de centeno	0,20	Cerdo chuletas	0,18
Mandarina	0,02	Salchichas frankfurt	0,20	Jamón y queso empanado	0,17
Bonito	0,20	Sopa de sobre	0,02	Crema choco/nata lig, "Danone"	0,17
Mermeladas	0,02	Harina integral	0,20	Tortilla de patata	0,17
Cerdo lomo	0,20	Butifarra cocida	0,20	Buey graso filete	0,17
Salchicha de frankfurt	0,20	Chorizo/sobrasada	0,20	Flan vainilla/caramelo "Danone"	0,17
Acelgas	0,20	Cerdo pies	0,20	Codorniz/perdiz	0,17
Pastel manzana "macdonald"	0,02	Mostaza	0,20	Lasaña	0,17
Jaleas	0,02	Pollo deshuesado	0,20	Croquetas	0,17
Confitura	0,02	Manteca	0,20	Salchichón	0,17
Membrillo	0,02	Clara	0,20	Yogur natural azúcar "Danone"	0,17
Zumo de uva	0,02	Pavo	0,20	Yogur líquido Dan'up natu/azúc	0,17
Salami	0,20	Mortadela	0,20	Flan vainilla/natillas	0,17
Manzana	0,02	Leche entera pasteurizada "Puleva"	0,19	Centeno	0,17
Zumo de piña	0,02	Leche entera UHT (Puleva)	0,19	Yogur líquido Dan'up frutas	0,17
Atún	0,02	Requesón	0,19	Yogur enriquec, sabor "Danone"	0,17
Espinacas	0,20	Leche merengada UHT "Puleva"	0,19	Lima	0,17
Escarola	0,20	Leche semi calcio UHT "Puleva"	0,19	Berro	0,17
Grelos	0,20	Leche desna a+d UHT "Puleva"	0,19	Espinacas congeladas	0,17
Cerdo semigraso	0,20	Crema de leche/nata	0,19	Chocolate	0,17
Compota	0,02	Chocolate mars	0,19	Pollo asado	0,17
Queso gallego	0,2	Espárragos	0,19	Yogur nat, enriq, azúc "Danone"	0,17
Habas frescas	0,20	Cacao polvo sin azúcar taza	0,19	Yogur desnatado	0,17
Queso gallego	0,20	Brócoli	0,19	Quark "Danone"	0,16
Granada	0,02	Yogur desnatado frutas	0,19	Yogur de fruta	0,16
Piña en almíbar	0,02	Leche desna calcio UHT "Puleva"	0,19	Speisequark	0,16
Castañas	0,20	Yogur bio natural "Danone"	0,19	Gallina	0,16
Uva	0,02	Yogur desnatado con frutas	0,19	Cordero chuleta	0,16
Nuez/piñón	0,20	Hamburguesa Big Mac (McD.)	0,19	Yogur desnat/frutas "Danone"	0,16
Cerveza	0,02	Cuajada	0,19	Crema chocol, ligera "Danone"	0,16
Vacuno semigraso	0,20	Yogur natural desnat, "Danone"	0,19	Yogur savia/prot, soja/frutas	0,16
Lentejas	0,20	Batido lácteo	0,19	Crema chocolate "Danone"	0,16
Leche de oveja	0,2	Batido fresa UHT "Puleva"	0,19	Queso fresco desnatado	0,16
Cerdo magro	0,20	Batido vainilla UHT "Puleva"	0,19	Yogur bio frutas/fibra "Danone"	0,16
Yogur frut, flavour origi, Yoplait	0,20	Batido de cacao	0,19	Buey semigraso	0,16
Melocotón en almíbar	0,02	Lomo embuchado	0,19	Yogur bio frutas "Danone"	0,16
Pistacho	0,20	Batido cacao UHT "Puleva"	0,19	Crema champiñón (Campbell)	0,16
Cangrejo/nécora	0,20	Garbanzos	0,18	Hamburguesa mc donald	0,16
Maíz	0,20	Yogur bio zumo + vit, a "Danone"	0,18	Yogur frutas "Danone"	0,16
Albaricoque seco	0,20	Aguacate	0,18	Vacuno chuleta	0,16
Guisantes secos	0,20	Pan de maíz	0,18	Petite Suisse sabores	0,16

Yogur desnat/sabores“Danone”	0,16
Petite Suisse natural	0,16
Soja, brotes	0,16
Col de bruselas	0,16
Salmón ahumado	0,16
Pasta lionesa (Choux) cocida	0,16
Harina de maíz	0,16
Queso fresco desnat, “Danone”	0,15
Leche de vaca fresca	0,15
Salmón/reo	0,15
Yogur frut,flavour lighth “danon	0,15
Crema vainilla/mousse chocolat	0,15
Jamón del país	0,15
Chocolate negro +azúcar	0,15
Faisán	0,15
Leche de vaca descrenada	0,15
Raya	0,15
Petit Suisse nat, azuc, ligero	0,15
Jamón cocido	0,15
Pan integral	0,15
Queso blanco desnatado	0,15
Queso lonchas “sveltesse”	0,15
Leche de vaca semidescre,	0,15
Pollo filetes	0,15
Queso Gervais nat, lig, Danone	0,15
Leche entera estéril “Puleva”	0,15
Longaniza	0,15
Centollo	0,15
Natillas “Danone”	0,15
Sangre	0,15
Butifarra y salchicha	0,15
Canapés	0,14
Mejillón lata	0,14
Pollo bruto	0,14
Avena	0,14
Petit Suisse frutas	0,14
Petit Suisse frutas ligero	0,14
Grosella	0,14
Crema coco “Danone”	0,14
Mero	0,14
Bombón	0,14
Cuajada “Danone”	0,14
Crema turrón “Danone”	0,14
Pizza	0,14
Petit Suisse frutas/cereales	0,14
Rodaballo	0,14

Petit Suisse natural azucarad	0,14
Petit Suisse chocolate	0,14
Petit Suisse sabores	0,14
Nata/crema de leche	0,14
Besugo	0,14
Calamar/similar	0,14
Calamares lata	0,14
Almejas lata	0,14
Cacao polvo azucarado	0,14
Yogur chocolate “Danone”	0,14
Helado / mousse	0,14
Lubina	0,14
Leche merengada estéril “Puleva	0,13
Galleta con chocolate	0,13
Puré ternera/jardinera”Sandoz”	0,13
Batido fresa estéril “Puleva”	0,13
Sveltesse yogur	0,13
Crema de queso	0,13
Puré pollo/pasta/cham”Sandoz”	0,13
Crema choco/nata “Danone”	0,13
Arroz con leche “Danone”	0,13
Puré pavo/arroz/zanah”Sandoz”	0,13
Puré merluza/becham, “Sandoz”	0,13
Batido vainilla estéril ”Puleva”	0,13
Puré pollo/verduras “Sandoz”	0,13
Batido cacao esteril “Puleva”	0,13
Anillos nuez/miel “CheErios”	0,13
Chorizo/sobrasada	0,13
Cerdo panceta	0,12
Flan de huevo “Danone”	0,12
Harina de avena	0,12
Isostar	0,12
Flan de huevo ligero “Danone”	0,12
Albaricoque	0,12
Endibias	0,12
Flan huevo/natillas	0,12
Leche de cabra	0,12
Higo seco	0,12
Bizcocho de chocolate	0,12
Queso fresc, desn, frut, Danone	0,12
Buñuelos	0,12
Coliflor	0,12
Lechuga	0,12
Chocolate bounty	0,11
Queso Gervais variedad,Danone	0,11
Bacón	0,11

Buey solomillo	0,11
Nueces y pasas (mezcla)	0,11
Guisantes congelados	0,11
Queso Gervais natural“Danone”	0,11
Filete pescado “McDonald”	0,11
Mayonesa	0,11
Patata frita chips	0,11
Atún en aceite	0,11
Palomitas de maíz	0,11
Puré de patata	0,11
Salsa fina “Ligeresa”	0,11
Oliva negra	0,01
Maíz cocido	0,01
Espárragos en lata	0,10
Mantequilla	0,01
Macedonia	0,01
Gaseosa light	0,01
Pasta hojaldre cocida	0,01
Almidón de maíz	0,01
Bizcocho	0,01
Merluza	0,10
Judías tiernas	0,10
Rape	0,10
Bacalao fresco	0,10
Cebolla tierna	0,10
Caballo	0,10
Nata montada	0,10
Café	0,01
Atún en escabeche	0,10
Cabrito	0,10
Morcillas	0,10
Callos	0,10
Membrillo dulce	0,01
Bonito	0,10
Vieira	0,10
Zumo de fruta	0,01
Coco	0,01
Crema choco-avellanas	0,10
Pollo empanado	0,10
Aceite de pepita de uva	0
Aceite hígado bacalao	0
Margarina light	0
Mayonesa light	0
Almidón de trigo	0
Chicle con azúcar	0
Vinagre	0

Contenido en VITAMINA B₆

Harina de maíz	3,80	Queso cheddar	0,08	Leche desna calcio UHT“Puleva”	0,06
Germen de trigo	3,30	Queso manchego curado	0,08	Galleta maría	0,06
Germen de trigo	3,30	Queso de cabrales	0,08	Fresas	0,06
Copos arroz/trigo “Kellog”	2,20	Queso gallego	0,08	Leche condens, sin azúcar	0,06
Ternera hígado	2	Salmón/reo	0,75	Huevo entero	0,06
Arroz inflado chocol, (Pascual)	1,80	Salmón	0,75	Bizcocho de chocolate	0,06
Arroz tostado inflado (Kellog”	1,80	Nuez/piñón	0,73	Turrón/mazapán	0,06
Cereal integral “All Bran”	1,80	Faisán	0,70	Leche semi calcio UHT “Puleva	0,06
Copos trigo int./salvado”Kellog”	1,80	Melón	0,07	Anillos nuez/miel “CheErios”	0,60
Copos maíz/miel/cacah,”Kellog”	1,80	Pastel de manzana	0,07	Pastas al huevo	0,06
Chocokrispis	1,80	Repostería	0,07	Calabaza	0,06
Corn flakes	1,80	Sandía	0,07	Lentejas	0,60
Crispis	1,80	Alcachofas	0,07	Tortilla de patata	0,06
Frostis	1,80	Butifarra cocida	0,07	Yema desecada	0,58
Trigo inflado	1,80	Piña en almíbar	0,07	Avellanas	0,55
Trigo inflado/miel “Pascual”	1,80	Butifarra y salchicha	0,07	Frutos secos (mezcla)	0,53
Trigo inflado/azucarad “Kellog”	1,80	Chorizo/sobrasada	0,07	Cacahuetes	0,50
Anillos avena integ,”CheErios”	1,80	Filete pescado “McDonald”	0,07	Zumo de manzana	0,05
Copos arroz/miel “Pascual”	1,80	Pastel manzana hojaldre	0,07	Yogur vainilla “Yoplait”	0,05
Copos maíz tostado “Pascual”	1,80	Cake	0,07	Sopa de tomate “Campbell”	0,05
Copos de maíz con azúcar	1,80	Bizcocho	0,07	Pies de cerdo	0,50
Copos de maíz	1,80	Leche de vaca semidescre,	0,07	Zumo de melocotón	0,05
Arroz tostado inflado“Pascual”	1,80	Croissant de chocolate	0,07	Plátano	0,50
Arroz inflado	1,80	Leche de vaca fresca	0,07	Conejo/liebre	0,50
Arroz inflado chocolateado	1,80	Jamón y queso empanado	0,07	Leche condensada	0,05
Queso mozzarella	1,50	Maíz cocido	0,70	Yogur vainill no graso“Yoplait”	0,05
Cereal integral	1,30	Lasaña	0,07	Cerdo pies	0,50
Leche de vaca en polvo	1,30	Yogur desnatado	0,07	Mortadela	0,05
Arenque seco	1,30	Donuts/croissant	0,07	Leche desna a+d UHT“Puleva”	0,05
Leche vaca polvo descr,,	1,20	Albaricoque	0,07	Chocolate bounty	0,05
Piña	0,09	Magdalenas	0,07	Cerezas	0,05
Pan tostado integral	0,09	Pastas de té	0,07	Ciruela	0,05
Acerola	0,008	Leche de vaca descrenada	0,07	Moras	0,05
Pan de viena	0,08	Bollo/ensaimada	0,07	Harina integral	0,50
Uva	0,08	Salchicha fresca	0,07	Chocolate	0,05
Cerveza negra	0,08	Judías secas	0,07	Cerveza	0,05
Queso manchego semicur,	0,08	Pasta hojaldre cocida	0,07	Leche de vaca concentrad,	0,05
Salsa barbacoa “McDonald”	0,08	Codomiz/perdiz	0,67	Sardina en aceite	0,48
Queso de gruyere	0,08	Queso fresco	0,06	Sardina/boquerón	0,48
Berenjena	0,08	Frambuesa	0,06	Pavo	0,46
Queso de bola	0,08	Yogur líquido	0,06	Harina de soja	0,46
Pasta lionesa (Choux) cocida	0,08	Melindros/roscos	0,06	Cerdo lomo	0,45
Queso emmental	0,08	Galleta salada	0,06	Cerdo magro	0,45
Queso gallego	0,08	Leche entera pasterizada“Puleva	0,06	Salmón ahumado	0,45

Arenque ahumado	0,45	Riñones	0,36	Leche de cabra	0,03
Ganso	0,45	Salchichón	0,36	Mollejas	0,03
Pollo asado	0,44	Cordero hígado	0,35	Sopa de cebolla "Campbell"	0,03
Atún en aceite	0,44	Harina de centeno	0,35	Anguilas	0,30
Lenguado	0,43	Centollo	0,35	Arroz blanco	0,30
Cerdo corazón	0,43	Pato	0,34	Salsa mostaza caliente "mcd"	0,03
Gallo	0,43	Bacalao fresco	0,33	Cabrito	0,30
Pollo bruto	0,42	Castañas	0,33	Crema de pollo (Campbell)	0,03
Nueces y pasas (mezcla)	0,42	Cerdo semigraso	0,33	Crema champiñón (Campbell)	0,03
Pollo deshuesado	0,42	Abadejo	0,33	Arroz integral	0,30
Aguacate	0,42	Vacuno magra	0,32	Caviar	0,30
Pollo filetes	0,42	Lomo embuchado	0,32	Vacuno corazón	0,29
Cerdo costillas	0,42	Buey semigraso	0,32	Centeno	0,29
Sopa ostras cocidas "Campbell"	0,04	Natillas	0,03	Cerdo chuletas	0,29
Pepinillos en vinagre	0,04	Miel	0,30	Ternera sesos	0,29
Morcillas	0,04	Cerdo hígado	0,30	Remolacha	0,28
Pepino	0,04	Batido cacao esteril "Puleva"	0,03	Cerdo panceta	0,27
Jamón serrano	0,40	Espárragos en lata	0,03	Carne picada	0,27
Espárragos	0,04	Melocotón seco	0,03	Hamburguesa (carne picada)	0,27
Yogur desnatado con frutas	0,04	Leche de oveja	0,03	Hamburguesa	0,27
Leche merengada UHT "Puleva"	0,04	Manzana	0,03	Crema pollo/champi, (Campbell)	0,26
Leche merengada estéril "Puleva"	0,04	Ternera filete	0,30	Vacuno chuleta	0,25
Leche entera UHT (Puleva)	0,04	Choto	0,30	Vacuno semigraso	0,25
Leche entera estéril "Puleva"	0,04	Angulas	0,30	Tomate	0,25
Batido fresa estéril "Puleva"	0,04	Uva pasa	0,30	Puerros	0,25
Zumo de fruta	0,04	Helado / mousse	0,03	Ciruela seca	0,24
Maíz	0,40	Ternera riñón	0,30	Caballo	0,23
Batido fresa UHT "Puleva"	0,04	Melocotón en almíbar	0,03	Buey solomillo	0,23
Batido de cacao	0,04	Muesli	0,30	Buey graso filete	0,23
Yogur desnatado	0,04	Musli "Kellog"	0,30	Ternera chuleta	0,23
Sopa pavo/vegetal "Campbell"	0,04	Nata	0,003	Queso brie	0,23
Pan trigo molde blanco	0,04	Flan	0,03	Ternera solomillo	0,23
Bizcocho	0,04	Cuajada	0,03	Jamón cocido	0,22
Crema de queso	0,04	Cordero costilla	0,30	Cordero chuleta	0,22
Batido cacao UHT "Puleva"	0,04	Sopa vegetariana "Campbell"	0,03	Mortadela	0,22
Batido vainilla UHT "Puleva"	0,04	Salchichas frankfurt	0,03	Boniato/batata	0,22
Salchichón	0,40	Crema natillas y flan	0,03	Sardina en tomate	0,21
Batido vainilla estéril "Puleva"	0,04	Cordero pierna	0,30	Pescado empanado	0,21
Galleta con chocolate	0,04	Empanadilla de atún	0,03	Pastel manzana "macdonald"	0,02
Zumo de naranja	0,04	Gallina	0,30	Coliflor	0,20
Pollo hígado	0,40	Salchicha de frankfurt	0,03	Papaya	0,02
Yogur desnatado frutas	0,04	Pomelo	0,03	Oliva verde	0,02
Yogur enriquecido	0,04	Sopa ternera/vegetal "Campbell"	0,03	Melocotón	0,02
Soja seca	0,38	Bacón	0,30	Queso manchego fresco	0,20
Banana	0,37	Percebes	0,03	Oliva negra	0,02
Jamón york	0,36	Cacao polvo azucarado	0,03	Col cruda	0,2

Oliva	0,02	Mantequilla	0,15	Queso parmesano	0,10
Nectarina	0,02	Salami	0,15	Crema de patatas (Campbell)	0,01
Compota	0,02	Chorizo/sobrasada	0,15	Requesón	0,01
Mandarina	0,02	Pan trigo molde integral	0,14	Hamburguesa queso (McD.)	0,10
Crema judías/bacon (Campbell)	0,02	Isostar	0,13	Petite Suisse natural	0,01
Pera	0,02	Hamburguesa Big Mac (McD.)	0,13	Cebolla	0,10
Higo seco	0,20	Cereal desayuno sin azúcar	0,13	Col de bruselas	0,10
Queso camembert	0,20	Guisantes secos	0,13	Champiñón/setas	0,10
Sopa pollo/vegetal "Campbell"	0,02	Sopa de vegetales "Campbell"	0,13	Cebolla tierna	0,10
Pastel de queso	0,02	Cereal desayuno con miel	0,13	Menestra	0,10
Aceitunas	0,02	Berro	0,13	Almendras	0,10
Harina de arroz	0,20	Hamburguesa mc donald	0,12	Crema choco-avellanas	0,10
Harina de avena	0,20	Avena	0,12	Rábano	0,10
Zanahoria	0,20	Naranja	0,12	Verdura juliana	0,10
Lechuga	0,20	Dátil	0,11	Callos	Tr
Sopa guisantes verd "Campbell"	0,02	Nabos	0,11	Aceite de pepita de uva	0
Palomitas de maíz	0,20	Salsa de tomate conserva	0,11	Aceite hígado bacalao	0
Helados lácteos	0,02	Higo	0,11	Margarina light	0
Harina de trigo	0,20	Zumo de tomate	0,11	Mayonesa light	0
Anchoas en aceite	0,19	Lasaña pasta	0,11		
Pollo empanado	0,18	Zumo de tomate	0,11		
Puré de patata	0,18	Limón	0,11		
Lenguas	0,18	Calabacín	0,11		
Tomate triturado conserva	0,18	Huevo de gallina	0,11		
Patata frita chips	0,18	Petite Suisse sabores	0,01		
Yema	0,18	Almidón de maíz	0,01		
Patata cocida	0,18	Sveltesse queso	0,01		
Espinacas	0,18	Nata montada	0,01		
Queso azul	0,18	Macedonia	0,01		
Judías tiernas	0,18	Sveltesse yogur	0,01		
Guisantes frescos	0,18	Crema apio (Campbell)	0,01		
Pimientos del piquillo	0,17	Crema camarón (Campbell)	0,10		
Pimientos	0,17	Salsa agrídulce "McDonald"	0,01		
Puré ternera/jardinera "Sandoz"	0,17	Leche de mujer (10º postpart)	0,01		
Albaricoque seco	0,17	Speisequark	0,01		
Espaguetis	0,17	Sopa pavo/fideos "Campbell"	0,01		
Carpa	0,17	Queso fresco desnatado	0,01		
Puré pollo/verduras "Sandoz"	0,17	Chocolate mars	0,10		
Puré pollo/pasta/cham "Sandoz"	0,17	Queso en porciones	0,01		
Puré pavo/arroz/zanah "Sandoz"	0,17	Queso de roquefort	0,10		
Puré merluza/becham, "Sandoz"	0,17	Crema espárragos (Campbell)	0,01		
Ternera lengua	0,17	Sesos	0,10		
Galleta mantequilla (dan)	0,16	Chocolate raiders	0,10		
Soja, brotes	0,16	Zumo de piña	0,10		
Dátil seco	0,15	Queso de burgos	0,01		
Rodaballo	0,15	Macarrones	0,10		

Contenido en VITAMINA B₁₂

Ternera hígado	100
Cordero hígado	84
Pollo hígado	56
Ternera riñón	55
Lima	43,5
Riñones	31
Sardina/boquerón	28
Sardina en aceite	28
Sardina en escabeche	26
Cerdo hígado	25
Percebes	16,5
Lenguas	16
Ostras	15
Vacuno corazón	11
Sardina en tomate	10,3
Caballa	10
Conejo/liebre	10
Jurel	10
Palometa	10
Ternera sesos	9
Sesos	9
Copos de maíz	7,70
Yema desecada	7,08
Ternera lengua	7
Mollejas	6
Sopa ostras cocidas "Campbell"	5,99
Anillos avena integ, "CheErios"	5,29
Cordero corazón	5,2
Bonito	5
Pez espada	5
Atún	5
Salmón/reo	5
Salmón	5
Bacalao seco	5
Bacalao salado	5
Bacalao fresco	5
Anguilas	5
Arenque ahumado	5
Atún en aceite	5
Yema	4,9
Pollo corazón	4,24
Salchichón	4,05
Salchichón	3,55
Lomo embuchado	3,17

Cerdo magro	3
Pato	3
Atún en escabeche	3
Cerdo corazón	2,7
Buey semigraso	2
Cereal integral "All Bran"	2
Arroz tostado inflado (Kellog)	2
Bacaladilla	2
Copos trigo int./salvado "Kellog"	2
Cerdo lomo	2
Trigo inflado/azucarad "Kellog"	2
Anchoas en aceite	2
Cordero pierna	2
Ternera solomillo	2
Buey solomillo	2
Pavo	2
Vacuno magra	2
Cerdo chuletas	2
Cerdo semigraso	2
Abadejo	2
Copos arroz/trigo "Kellog"	2
Copos maíz/miel/cacah, "Kellog"	2
Trigo inflado	1,70
Arroz inflado	1,70
Huevo entero	1,7
Queso brie	1,7
Huevo de gallina	1,7
Copos de maíz con azúcar	1,70
Carpa	1,5
Queso de gruyere	1,5
Queso cheddar	1,5
Queso manchego curado	1,5
Queso emmental	1,5
Queso parmesano	1,5
Queso mozzarella	1,50
Queso manchego semicur,	1,5
Queso manchego fresco	1,4
Vieira	1,4
Salami	1,40
Cereal integral	1,30
Queso de cabrales	1,2
Queso camembert	1,2
Queso de roquefort	1,2
Tortilla de patata	1,12

Salsa fina "Ligeresa"	1
Congrio	1
Carne picada	1
Ternera filete	1
Buey graso filete	1
Butifarra y salchicha	1
Arroz inflado chocol, (Pascual)	1
Ternera chuleta	1
Mostaza	1
Chorizo/sobrasada	1
Cerdo pies	1
Salchichas frankfurt	1
Cordero chuleta	1
Bizcocho de chocolate	1
Butifarra cocida	1
Lenguado	1
Hamburguesa	1
Hamburguesa (carne picada)	1
Mayonesa	1
Mortadela	1
Rape	1
Trucha	1
Besugo	1
Gallo	1
Pescadilla	1
Trigo inflado/miel "Pascual"	1
Cordero costilla	1
Chorizo/sobrasada	1
Pies de cerdo	1
Gambas	1
Langosta	1
Angulas	1
Pescado empanado	1
Merluza	1
Salchicha de frankfurt	1
Cigala	1
Langostino	1
Vacuno semigraso	1
Vacuno chuleta	1
Cerdo costillas	0,87
Hamburguesa Big Mac (McD.)	0,84
Hamburguesa mc donald	0,82
Hamburguesa queso (McD.)	0,81
Faisán	0,8

Queso gallego	0,80
Queso gallego	0,8
Rodaballo	0,8
Puré ternera/jardinera "Sandoz"	0,08
Puré pavo/arroz/zanah "Sandoz"	0,08
Puré pollo/verduras "Sandoz"	0,08
Puré pollo/pasta/cham "Sandoz"	0,08
Puré merluza/becham, "Sandoz"	0,08
Flan de huevo "Danone"	0,70
Flan de huevo ligero "Danone"	0,70
Flan huevo/natillas	0,70
Yogur líquido	0,61
Sopa pavo/fideos "Campbell"	0,06
Jamón york	0,59
Queso azul	0,59
Filete pescado "McDonald"	0,58
Queso fresco	0,53
Leche vaca polvo descr,,	0,5
Sopa de tomate "Campbell"	0,05
Requesón	0,5
Cuajada	0,5
Leche condens, sin azúcar	0,5
Queso fresco desnatado	0,5
Leche de vaca concentrad,	0,5
Leche condensada	0,5
Queso de burgos	0,5
Sveltesse queso	0,5
Leche de vaca en polvo	0,5
Pastel de queso	0,50
Leche de mujer (10º postpart)	0,05
Sopa de vegetales "Campbell"	0,42
Morcillas	0,4
Crema chocol, ligera "Danone"	0,40
Flan vainilla/caramelo "Danone"	0,40
Crema choco/nata lig,"Danone"	0,40
Yogur natural	0,40
Crema coco "Danone"	0,40
Queso lonchas "sveltesse"	0,40
Flan vainilla/natillas	0,40
Yogur desnat/sabores "Danone"	0,40
Yogur de fruta	0,4
Cuajada "Danone"	0,40
Crema turrón "Danone"	0,40
Yogur desnat/frutas "Danone"	0,40
Yogur frutas "Danone"	0,40
Queso blanco desnatado	0,40

Yogur enriquec, sabor "Danone"	0,40
Petit Suisse frutas ligero	0,40
Petit Suisse nat, azuc, ligero	0,40
Quark "Danone"	0,40
Yogur desnatado	0,40
Queso fresc, desn, frut, Danone	0,40
Queso fresco desnat, "Danone"	0,40
Yogur nat,enriq,azúc "Danone"	0,40
Yogur natural desnat,"Danone"	0,40
Yogur natural azúcar "Danone"	0,40
Yogur líquido Dan'up natu/azúc	0,40
Yogur líquido Dan'up frutas	0,40
Yogur bio natural "Danone"	0,40
Yogur bio frutas/fibra "Danone"	0,40
Yogur bio zumo+vit,a "Danone"	0,40
Queso Gervais nat, lig, Danone	0,40
Yogur savia/prot,soja/frutas	0,40
Yogur bio frutas "Danone"	0,40
Leche entera pasteriza "Puleva"	0,36
Buñuelos	0,35
Croquetas	0,35
Crema camarón (Campbell)	0,33
Leche de vaca fresca	0,3
Pollo asado	0,3
Bechamel	0,30
Leche de vaca descrenada	0,3
Mousse	0,30
Yogur chocolate "Danone"	0,30
Arroz con leche "Danone"	0,30
Queso en porciones	0,3
Petit Suisse natural azucarad	0,30
Petit Suisse chocolate	0,30
Natillas "Danone"	0,30
Queso Gervais variedad,Danone	0,30
Mousse chocolate "Danone"	0,30
Queso Gervais natural "Danone"	0,30
Pizza	0,30
Petit Suisse sabores	0,30
Crema de queso	0,3
Crema choco/nata "Danone"	0,30
Crema chocolate "Danone"	0,30
Leche de vaca semidescre,	0,3
Canapés	0,30
Batido lácteo	0,3
Petit Suisse frutas/cereales	0,30
Crema vainilla/mousse chocolat	0,30

Petit Suisse frutas	0,30
Yogur vainilla no graso "Yoplait"	0,26
Crema pollo/champi, (Campbell)	0,24
Crema de pollo (Campbell)	0,22
Yogur vainilla "Yoplait"	0,21
Yogur frut,flavour origi,Yoplait	0,21
Yogur frut,flavour lighth "danon"	0,21
Leche desna a+d UHT "Puleva"	0,20
Crema judías/bacon (Campbell)	0,02
Sopa de cebolla "Campbell"	0,20
Leche merengada UHT "Puleva"	0,20
Crema de patatas (Campbell)	0,02
Leche desna calcio UHT "Puleva"	0,20
Batido cacao UHT "Puleva"	0,20
Batido vainilla UHT "Puleva"	0,20
Crema champiñón (Campbell)	0,20
Crema de leche/nata	0,20
Nata/crema de leche	0,20
Leche semi calcio UHT "Puleva"	0,20
Batido fresa UHT "Puleva"	0,20
Leche entera UHT (Puleva)	0,20
Frostis	0,17
Chocokrispis	0,17
Corn flakes	0,17
Crispis	0,17
Arroz inflado chocolateado	0,17
Crema apio (Campbell)	0,15
Cerveza	0,14
Cerveza negra	0,14
Sopa pavo/vegetal "Campbell"	0,12
Sopa ternera/vegetal "Campbell"	0,11
Leche de burra	0,11
Crema espárragos (Campbell)	0,11
Batido fresa estéril "Puleva"	0,10
Batido vainilla estéril "Puleva"	0,10
Batido cacao esteril "Puleva"	0,10
Jamón serrano	0,10
Nata	0,10
Chocolate mars	0,01
Chocolate bounty	0,01
Leche entera estéril "Puleva"	0,10
Leche merengada estéril "Puleva"	0,10
Sopa pollo/vegetal "Campbell"	0,10
Clara	0,1
Batido de cacao	0
Crema natillas y flan	Tr

Yogur desnatado con frutas	0
Cabeza de jabalí	Tr
Callos	Tr
Cerdo panceta	Tr
Cerdo tocino	Tr
Jamón cocido	Tr
Mortadela	Tr
Pollo filetes	Tr
Salchicha fresca	Tr
Almejas lata	Tr
Centollo	Tr
Soja seca	0
Frutos secos (mezcla)	0
Nueces y pasas (mezcla)	0
Aceite de pepita de uva	0
Aceite hígado bacalao	0
Margarina light	0
Mayonesa light	0
Nata montada	0
Anillos nuez/miel "CheErios"	0
Espaguetis	0
Harina de arroz	0
Harina de centeno	0
Harina de soja	0
Lasaña pasta	Tr
Macarrones	0
Muesli	0
Musli "Kellog"	0
Musli 5 granos	0
Palomitas de maíz	0
Pan de viena	0
Pan tostado integral	0
Bizcocho	Tr
Albaricoque seco	0
Macedonia	0
Mango	0
Melocotón seco	0
Oliva negra	0
Oliva verde	0
Zumo de melocotón	0
Zumo de pomelo	0
Zumo de tomate	0
Bombón	Tr
Chicle con azúcar	0
Chocolate	0
Jaleas	0

Pastel manzana "macdonald"	0
Turrón/mazapán	0
Gaseosa light	0
Vinagre	0
Salsa agrídulce "McDonald"	0
Salsa barbacoa "McDonald"	0
Salsa mostaza caliente "mcd"	0
Sopa guisantes verd "Campbell"	0
Sopa vegetariana "Campbell"	0
Flan	Tr
Helado / mousse	Tr
Helados lácteos	Tr
Leche de cabra	Tr
Natillas	Tr
Petite Suisse natural	0
Petite Suisse sabores	0
Queso de bola	0
Speisequark	0
Sveltesse yogur	0
Yogur desnatado	0
Yogur desnatado frutas	0
Yogur enriquecido	Tr
Gallina	Tr
Gelatina	0
Pollo bruto	Tr
Pollo deshuesado	Tr
Tripas	Tr
Cangrejo/nécora	Tr
Garbanzos	0
Habas secas	0
Judías secas	0
Lentejas	0
Almendras	0
Avellanas	0
Castañas	0
Nuez/piñón	0
Manteca	Tr
Mantequilla	Tr
Margarina vegetal	0
Arroz blanco	0
Avena	0
Biscotte	0
Cereal desayuno con miel	0
Cereal desayuno sin azúcar	0
Harina de maíz	0
Harina de trigo	0

Harina integral	0
Pan blanco	0
Pan integral	0
Pan trigo molde blanco	0
Pan trigo molde integral	0
Pasta	0
Sémola de trigo	0
Tapioca	0
Bizcocho	0
Bollo/ensaimada	0
Cake	0
Croissant de chocolate	0
Donuts/croissant	0
Galleta con chocolate	0
Galleta mantequilla (dan)	0
Galleta salada	0
Magdalenas	0
Melindros/roscos	0
Pasta hojaldre cocida	0
Pasta lionesa (Choux) cocida	0
Pastas de té	0
Pastel de manzana	0
Pastel manzana hojaldre	0
Repostería	0
Acelgas	0
Ajos	0
Alcachofas	0
Apio	0
Berenjena	0
Berro	0
Boniato/batata	0
Calabacín	0
Cebolla	0
Cebolla tierna	0
Champiñón/setas	0
Col cruda	0
Coliflor	0
Endibias	0
Escarola	0
Espárragos	0
Espárragos en lata	0
Espinacas	0
Espinacas congeladas	0
Guisantes congelados	0
Guisantes frescos	0
Habas frescas	0

Contenido en NIACINA

Harina integral	4-8
Caracoles	41
Almendras	3-4
Arenque ahumado	2-3
Copos arroz/trigo "Kellog"	21,1
Cereal integral "All Bran"	19,2
Copos trigo int./salvado "Kellog"	18,4
Atún	17,8
Bonito	17,8
Anillos avena integ, "CheErios"	17,6
Trigo inflado/azucarad "Kellog"	17,6
Arroz tostado inflado (Kellog"	17,4
Copos maíz/miel/cacah, "Kellog"	16,8
Copos arroz/miel "Pascual"	16
Copos maíz tostado "Pascual"	16
Arroz tostado inflado "Pascual"	16
Trigo inflado/miel "Pascual"	16
Arroz inflado chocol, (Pascual)	16
Chocokrispis	16
Corn flakes	16
Crispis	16
Frostis	16
Atún en escabeche	15,9
Arroz inflado	15
Cerdo hígado	15
Ternera hígado	15
Cordero hígado	15
Trigo inflado	15
Copos de maíz con azúcar	15
Copos de maíz	15
Pollo filetes	14
Atún en aceite	13,5
Lubina	12,3
Cereal integral	11
Riñones	10,8
Pollo hígado	10,8
Harina de soja	10,6
Salmón	10,4
Salmón/reo	10,4
Cordero chuleta	10
Compota	10
Conejo/liebre	10
Frutos secos (mezcla)	9,90
Jurel	9

Lenguas	9
Caballa	9
Palometa	9
Pez espada	9
Jamón cocido	8,8
Musli "Kellog"	8,80
Cerdo magro	8,7
Boquerón	8,30
Chanquete	8,30
Vacuno magra	8,1
Pavo	8
Gallina	8
Soja seca	7,90
Pollo asado	7,7
Cerdo semigraso	7,6
Té	7,50
Musli 5 granos	7,50
Vacuno chuleta	7,3
Vacuno semigraso	7,2
Chorizo/sobrasada	7,1
Pescadilla	7,1
Salmón ahumado	7,1
Ternera riñón	7
Mollejas	7
Pollo deshuesado	7
Codorniz/perdiz	6,9
Faisán	6,8
Queso manchego semicur,	6,70
Vacuno corazón	6,6
Cerdo corazón	6,6
Carne picada	6,5
Hamburguesa	6,5
Hamburguesa (carne picada)	6,50
Vieira	6,4
Sardina/boquerón	6,4
Queso de cabrales	6,30
Cabeza de jabalí	6,1
Centollo	6,10
Queso emmental	6
Ternera chuleta	6
Cabrito	6
Huevo fresca	6
Pato	6
Sargo	6

Queso de gruyere	6
Ternera solomillo	6
Pollo corazón	6
Ternera filete	6
Butifarra cocida	6
Queso de bola	5,90
Mortadela	5,9
Mujol	5,7
Espaguetis	5,60
Rodaballo	5,5
Gallo	5,50
Angulas	5,50
Nueces y pasas (mezcla)	5,50
Lenguado	5,5
Macarrones	5,4
Langosta	5,30
Raya	5,2
Guisantes secos	5,20
Queso manchego fresco	5,20
Sesos	5,2
Buey graso filete	5
Soja en grano	5
Caballo	5
Breca/faneca	5
Buey semigraso	5
Cordero pierna	5
Sardina en aceite	5
Dorada	5
Cordero costilla	5
Choto	4,9
Abadejo	4,90
Cerdo costillas	4,9
Bacaladilla	4,90
Pollo bruto	4,9
Lasaña pasta	4,90
Champiñón/setas	4,90
Anillos nuez/miel "CheErios"	4,79
Queso gallego	4,70
Ballena	4,70
Queso gallego	4,70
Muesli	4,60
Leche de almendras	4,60
Arroz integral	4,60
Cordero corazón	4,6

Germen de trigo	4,50
Germen de trigo	4,50
Cerdo lomo	4,5
Sardina en tomate	4,3
Jamón del país	4,3
Cerdo panceta	4,2
Buey solomillo	4,20
Almejas lata	4,10
Callos	4,1
Almejas/chirlas	4,10
Ganso	4,10
Huevo de pava	4,05
Ternera sesos	4
Cerdo pies	4
Pies de cerdo	4
Tripas	4
Cerdo chuletas	4
Chorizo/sobrasada	4
Arenque seco	4
Pan trigo molde integral	3,90
Arroz blanco	3,80
Percebes	3,8
Salchichón	3,72
Buñuelos	3,70
Croquetas	3,70
Hamburguesa mc donald	3,7
Jamón york	3,70
Lomo embuchado	3,67
Calamares lata	3,60
Pollo empanado	3,60
Calamar/similar	3,60
Albaricoque seco	3,60
Pan de viena	3,50
Pulpo	3,5
Trucha	3,5
Pescado empanado	3,50
Harina de arroz	3,50
Jamón serrano	3,50
Huevo de gallina	3,40
Cuajada	3,30
Salchicha fresca	3,3
Hamburguesa queso (McD.)	3,30
Requesón	3,3
Hamburguesa Big Mac (McD.)	3,10
Mejillón lata	3
Salchicha de frankfurt	3

Mejillón	3
Pizza	3
Pan integral	3
Canapés	3
Dátil	2,90
Cangrejo/nécora	2,70
Anchoas	2,60
Cacao polvo azucarado	2,60
Salami	2,60
Turrón/mazapán	2,60
Harina de centeno	2,60
Mortadela	2,50
Bizcocho de chocolate	2,50
Salchichas frankfurt	2,5
Salchichón	2,43
Anchoas en aceite	2,40
Habas secas	2,30
Besugo	2,30
Mero	2,3
Batido cacao	2,30
Butifarra y salchicha	2,30
Dátil seco	2,20
Empanadilla de atún	2,20
Judías secas	2,10
Palomitas de maíz	2,10
Bacalao fresco	2
Galleta maría	2
Sémola de trigo	2
Merluza	2
Gambas	2
Pasta	2
Pan de centeno	2
Langostino	2
Leche de vaca concentrad,	2
Rape	2
Cereal desayuno con miel	1,90
Pastas al huevo	1,9
Carpa	1,90
Cereal desayuno sin azúcar	1,90
Lasaña	1,90
Salmonete	1,9
Filete pescado "McDonald"	1,89
Bacón	1,80
Patata frita	1,8
Sofrito	1,80
Lentejas	1,80

Centeno	1,80
Habas frescas	1,80
Bizcocho	1,70
Higo seco	1,70
Círuela seca	1,70
Churros	1,60
Garbanzos	1,60
Melocotón seco	1,60
Soja, brotes	1,53
Patata cocida	1,5
Puré pollo/pasta/cham "Sandoz"	1,50
Repostería	1,50
Puré pavo/arroz/zanah "Sandoz"	1,50
Puré pollo/verduras "Sandoz"	1,50
Puré ternera/jardinera "Sandoz"	1,50
Puré de patata	1,5
Puré merluza/becham, "Sandoz"	1,50
Harina de maíz	1,50
Patata frita chips	1,5
Maíz	1,50
Tomate triturado conserva	1,48
Pistacho	1,45
Pan trigo molde blanco	1,40
Espárragos	1,40
Anguilas	1,40
Congrio	1,40
Cerdo tocino	1,3
Zumo de melocotón	1,27
Chocolate	1,20
Buñuelos	1,20
Nuez/piñón	1,20
Isostar	1,20
Queso de burgos	1,20
Ancas de rana	1,20
Queso parmesano	1,1
Bacalao seco	1,10
Pan de maíz	1,10
Bombón	1,10
Brócoli	1,10
Tamarindo	1,10
Guayaba	1,10
Pasta hojaldre cocida	1,10
Sopa pavo/fideos "Campbell"	1,06
Morcillas	1
Yogur desnatado con frutas	1
Crema natillas y flan	1

Petite Suisse natural	1
Ostras	1
Speisequark	1
Bollo/ensaimada	1
Queso fresco desnatado	1
Croissant de chocolate	1
Chirimoya	1
Berro	1
Yogur enriquecido	1
Yogur desnatado frutas	1
Maíz cocido	1
Salsa fina "Ligeresa"	1
Salsa de tomate conserva	1
Yogur desnatado	1
Avena	1
Helado / mousse	1
Natillas	1
Ketchup	1
Mayonesa	1
Aguacate	1
Petite Suisse sabores	1
Leche vaca polvo descr.,	1
Flan	1
Magdalenas	1
Avellanas	0,97
Donuts/croissant	0,90
Leche desna a+d UHT "Puleva"	0,09
Cake	0,90
Galleta salada	0,90
Bizcocho	0,90
Melindros/roscos	0,90
Leche entera pasterizada "Puleva"	0,09
Batido vainilla UHT "Puleva"	0,09
Espárragos en lata	0,90
Pimientos	0,90
Pimientos del piquillo	0,90
Leche entera estéril "Puleva"	0,09
Harina de avena	0,90
Leche entera UHT (Puleva)	0,09
Sardina en escabeche	0,9
Leche merengada UHT "Puleva"	0,09
Melocotón	0,90
Batido fresa UHT "Puleva"	0,09
Grellos	0,90
Leche merengada estéril "Puleva"	0,09
Pastel de manzana	0,90

Pastas de té	0,90
Guisantes congelados	0,80
Batido lácteo	0,80
Cerveza negra	0,80
Queso mozzarella	0,08
Batido vainilla estéril "Puleva"	0,08
Guisantes frescos	0,80
Queso camembert	0,80
Jinjol o azufaifa	0,80
Pasta lionesa (Choux) cocida	0,80
Zumo de tomate	0,80
Queso en porciones	0,80
Mostaza	0,80
Batido fresa estéril "Puleva"	0,08
Chocolate con leche	0,80
Zumo de tomate	0,80
Queso brie	0,80
Queso azul	0,80
Batido cacao UHT "Puleva"	0,08
Batido cacao esteril "Puleva"	0,08
Albaricoque	0,70
Sopa de buey "Campbell"	0,70
Sopa guisantes verd "Campbell"	0,70
Col de bruselas	0,70
Leche de vaca en polvo	0,70
Minestrone "Campbell"	0,70
Sopa ternera/vegetal "Campbell"	0,70
Leche de burra	0,07
Sopa pavo/vegetal "Campbell"	0,70
Sopa pollo/vegetal "Campbell"	0,70
Sopa vegetariana "Campbell"	0,70
Sopa de tomate "Campbell"	0,70
Banana	0,65
Acelgas	0,60
Coliflor	0,60
Harina de trigo	0,60
Cerveza	0,60
Boniato/batata	0,60
Espinacas	0,60
Tortilla de patata	0,60
Berenjena	0,60
Chocolate negro +azúcar	0,60
Nata montada	0,06
Alcachofas	0,60
Crema de queso	0,06
Leche de mujer (10º postpart)	0,54

Salsa barbacoa "McDonald"	0,53
Calabacín	0,50
Oliva verde	0,50
Miel	0,50
Higo	0,50
Crema choco-avellanas	0,50
Queso de roquefort	0,5
Sopa de sobre	0,50
Pan tostado integral	0,50
Cebolla	0,50
Crema pollo/champi, (Campbell)	0,05
Pan blanco	0,50
Lechuga	0,50
Galleta con chocolate	0,50
Biscotte	0,50
Salsa mostaza caliente "mcd"	0,50
Oliva	0,50
Tomate	0,50
Uva pasa	0,50
Zanahoria	0,50
Aceitunas	0,50
Jamón y queso empanado	0,50
Plátano	0,50
Espinacas congeladas	0,50
Mandarina	0,50
Piña	0,45
Acerola	0,41
Kiwi	0,41
Castañas	0,40
Moras	0,40
Nata	0,40
Cebolla tierna	0,40
Apio	0,40
Frambuesa	0,40
Yema	0,04
Fresas	0,40
Endibias	0,40
Nabos	0,40
Pastel manzana "macdonald"	0,39
Higo chumbo	0,38
Yogur líquido	0,36
Crema espárragos (Campbell)	0,35
Crema de pollo (Campbell)	0,35
Crema champiñón (Campbell)	0,35
Sopa ostras cocidas "Campbell"	0,35
Crema judías/bacon (Campbell)	0,35

Sopa de vegetales "Campbell"	0,35	Membrillo	0,20	Gomas de frutas	0
Chocolate bounty	0,30	Uva	0,20		
Chocolate mars	0,30	Mermeladas	0,02		
Zumo de manzana	0,30	Naranja	0,20		
Papaya	0,30	Pera	0,20		
Pastel de queso	0,30	Cardo	0,20		
Ciruela	0,30	Rábano	0,18		
Escarola	0,30	Zumo de uva	0,16		
Cerezas	0,30	Clara	0,16		
Papaya	0,30	Huevo entero	0,15		
Pastel manzana hojaldre	0,03	Huevo de pato	0,13		
Zumo de fruta	0,30	Yogur desnatado	0,13		
Manteca	0,30	Leche desna calcio UHT "Puleva"	0,11		
Leche de oveja	0,30	Leche semi calcio UHT "Puleva"	0,11		
Calabaza	0,30	Queso fresco	0,11		
Col cruda	0,30	Mantequilla	0,10		
Almidón de maíz	0,03	Nata/crema de leche	0,10		
Macedonia	0,30	Queso cheddar	0,10		
Leche condensada	0,30	Limón	0,10		
Leche condens, sin azúcar	0,30	Crema de leche/nata	0,10		
Remolacha	0,30	Helados lácteos	0,10		
Leche de cabra	0,30	Yema desecada	0,10		
Mango	0,30	Sveltesse queso	0,1		
Chocolate raiders	0,26	Granada	0,10		
Salsa agridulce "McDonald"	0,25	Membrillo dulce	0,10		
Longaniza	0,25	Manzana	0,10		
Pomelo	0,25	Yogur frut,flavour lighth "danon"	0		
Arándano	0,22	Yogur frut,flavour origi,Yoplait	0		
Leche de vaca descremada	0,20	Yogur vainill no graso "Yoplait"	0		
Vino de mesa	0,20	Yogur vainilla "Yoplait"	0		
Pepino	0,20	Aceite de pepita de uva	0		
Sandía	0,20	Aceite hígado bacalao	0		
Coco	0,20	Margarina light	0		
Zumo de naranja	0,20	Mayonesa light	0		
Confitura	0,20	Jaleas	0		
Zumo de piña	0,20	Gaseosa light	0		
Leche de vaca semidescre,	0,20	Vinagre	0		
Sveltesse yogur	0,2	Crema apio (Campbell)	0		
Queso manchego curado	0,20	Crema camarón (Campbell)	0		
Pepinillos en vinagre	0,20	Crema de patatas (Campbell)	0		
Batido de cacao	0,20	Sopa de cebolla "Campbell"	0		
Cava	0,20	Gelatina	0		
Judías tiernas	0,20	Margarina vegetal	0		
Leche de vaca fresca	0,20	Melocotón en almíbar	0		
Melón	0,20	Piña en almíbar	0		
Cacao polvo sin azúcar taza	0,20	Azúcar	0		

Contenido en FOLATOS

Trigo inflado/azucarad "Kellog"	125	Harina integral	57	Sémola de trigo	25
Pollo hígado	590	Nueces y pasas (mezcla)	56	Huevo de gallina	25
Germen de trigo	520	Frutos secos (mezcla)	54	Huevo entero	25
Soja seca	370	Yema	52	Boniato/batata	25
Harina de soja	345	Queso de roquefort	50	Sofrito	25
Endibias	330	Remolacha	50	Pizza	24
Escarola	330	Queso de cabrales	50	Rábano	24
Copos arroz/trigo "Kellog"	300	Turrón/mazapán	48	Canapés	24
Arroz inflado chocol, (Pascual)	250	Centeno	42	Champiñón/setas	23
Copos de maíz con azúcar	250	Queso azul	40	Macarrones	23
Copos de maíz	250	Cebolla tierna	40	Plátano	22
Arroz inflado	250	Pan trigo molde integral	39	Anillos avena integ,"CheErios"	21,98
Arroz tostado inflado (Kellog"	250	Pan integral	39	Dátil	21
Cereal integral "All Bran"	250	Coliflor	39	Dátil seco	21
Trigo inflado/miel "Pascual"	250	Batido cacao	38	Pan de viena	21
Copos maíz/miel/cacah,"Kellog"	250	Cacao polvo azucarado	38	Sopa de vegetales "Campbell"	20,88
Copos trigo int./salvado"Kellog"	250	Habas frescas	37	Queso emmental	20
Trigo inflado	250	Lasaña pasta	37	Queso parmesano	20
Ternera hígado	240	Naranja	37	Banana	20
Cordero hígado	220	Garbanzos	37	Queso manchego semicur,	20
Yema desecada	210	Zumo de naranja	37	Berenjena	20
Cereal integral	190	Pan tostado integral	36	Fresas	20
Soja, brotes	160	Biscotte	36	Queso manchego fresco	20
Queso brie	150	Espaguetis	34	Queso de gruyere	20
Espinacas congeladas	140	Lechuga	34	Cangrejo/nécora	20
Musli "Kellog"	140	Maíz cocido	33	Queso mozzarella	20
Espinacas	140	Guisantes secos	33	Queso manchego curado	20
Cerdo hígado	110	Ternera riñón	31	Centollo	20
Cacahuets	110	Mango	31	Queso cheddar	20
Almendras	96	Harina de trigo	31	Sardina en tomate	18
Col de bruselas	90	Espárragos	30	Gambas	17
Acelgas	90	Alcachofas	30	Vieira	17
Col cruda	90	Espárragos en lata	30	Langosta	17
Guisantes congelados	78	Judías tiernas	28	Langostino	17
Habas secas	78	Tomate	28	Cigala	17
Harina de centeno	78	Judías secas	28	Puré ternera/jardinera"Sandoz"	16,67
Riñones	77	Pan trigo molde blanco	27	Hamburguesa mc donald	16,67
Avellanas	72	Pan blanco	27	Puré pavo/arroz/zanah"Sandoz"	16,67
Nuez/piñón	66	Salmón/reo	26	Puré pollo/verduras "Sandoz"	16,67
Aguacate	66	Coco	26	Puré pollo/pasta/cham"Sandoz"	16,67
Avena	60	Salmón	26	Puré merluza/becham, "Sandoz"	16,67
Queso camembert	60	Maíz	26	Rodaballo	16
Anillos nuez/miel "CheErios"	60	Pato	25	Pepino	16
Pistacho	58	Pasta	25	Pepinillos en vinagre	16

Anchoas en aceite	16
Cebolla	16
Hamburguesa queso (McD.)	15,52
Queso gallego	15
Pavo	15
Salsa de tomate conserva	15
Zanahoria	15
Pez espada	15
Pescado empanado	15
Bonito	15
Atún	15
Atún en aceite	15
Percebes	15
Queso gallego	15
Filete pescado "McDonald"	14,08
Tortilla de patata	14
Mayonesa	14
Galleta mantequilla (dan)	14
Mostaza	14
Albaricoque seco	14
Salsa fina "Ligeresa"	14
Zumo de tomate	13
Pescadilla	13
Mollejas	13
Zumo de tomate	13
Bacalao fresco	13
Merluza	13
Trucha	13
Rape	13
Uva pasa	13
Crema judías/bacon (Campbell)	12,61
Pollo deshuesado	12
Hamburguesa (carne picada)	12
Queso de bola	12
Yogur líquido	12
Gallina	12
Carne picada	12
Hamburguesa	12
Apio	12
Abadejo	12
Bacaladilla	12
Pomelo	12
Pollo filetes	12
Uva	12
Bizcocho	12
Pimientos del piquillo	11

Lenguado	11
Crema de queso	11
Pimientos	11
Gallo	11
Bizcocho de chocolate	11
Pastas al huevo	11
Piña	11
Yogur vainill no graso "Yoplait"	10,88
Yogur vainilla "Yoplait"	10,53
Crema espárragos (Campbell)	10,49
Leche vaca polvo descr.,	10
Chocolate negro +azúcar	10
Bombón	10
Vacuno semigraso	10
Cacao polvo sin azúcar taza	10
Buey solomillo	10
Leche de vaca en polvo	10
Chocolate	10
Puré de patata	10
Chocolate con leche	10
Patata cocida	10
Patata frita chips	10
Atún en escabeche	10
Nabos	10
Batido de cacao	10
Hamburguesa Big Mac (McD.)	9,77
Sopa de cebolla "Campbell"	9,01
Buey semigraso	9
Pasta lionesa (Choux) cocida	9
Sveltesse queso	9
Higo seco	9
Palomitas de maíz	9
Requesón	9
Ternera solomillo	9
Cuajada	9
Queso de burgos	9
Queso fresco desnatado	9
Pastel de queso	9
Zumo de melocotón	8,20
Vacuno magra	8
Pollo asado	8
Leche condensada	8
Sardina en aceite	8
Leche condens, sin azúcar	8
Sardina/boquerón	8
Vacuno chuleta	8

Mandarina	8
Pera	8
Pasta hojaldre cocida	7
Melindros/roscos	7
Repostería	7
Zumo de fruta	7
Sardina en escabeche	7
Bollo/ensaimada	7
Cereal desayuno con miel	7
Magdalenas	7
Galleta salada	7
Pastas de té	7
Pastel de manzana	7
Galleta maría	7
Croissant de chocolate	7
Limón	7
Cereal desayuno sin azúcar	7
Donuts/croissant	7
Pastel manzana hojaldre	7
Leche de vaca concentrad,	7
Pollo bruto	7
Buey graso filete	7
Sopa de tomate "Campbell"	6,58
Oliva verde	6,40
Ternera sesos	6
Natillas	6
Arroz blanco	6
Flan	6
Sesos	6
Crema natillas y flan	6
Calabacín	6
Leche entera pasteriza "Puleva	5,70
Sopa ostras cocidas"Campbell"	5,49
Jamón york	5,10
Leche de mujer (10º postpart)	5
Mermeladas	5
Cerdo magro	5
Leche de vaca descrenada	5
Albaricoque	5
Lentejas	5
Queso en porciones	5
Leche de vaca semidescre,	5
Leche de vaca fresca	5
Bechamel	5
Ternera filete	5
Conejo/liebre	5

Morcillas	5
Batido lácteo	5
Crema pollo/champi, (Campbell)	4,68
Salchichón	4,43
Sopa vegetariana "Campbell"	4,40
Cerveza negra	4,30
Salsa mostaza caliente "mcd"	4,23
Cerveza	4,10
Sopa pavo/vegetal "Campbell"	4,01
Crema champiñón (Campbell)	4,01
Petit Suisse frutas/cereales	4
Petit Suisse frutas ligero	4
Petit Suisse frutas	4
Salsa barbacoa "McDonald"	4
Petit Suisse sabores	4
Quark "Danone"	4
Petit Suisse nat, azuc, ligero	4
Petit Suisse natural azucarad	4
Queso Gervais natural"Danone"	4
Bizcocho	4
Lenguas	4
Queso Gervais nat, lig, Danone	4
Manzana	4
Yogur natural desnat,"Danone"	4
Yogur natural azúcar "Danone"	4
Yogur bio natural "Danone"	4
Queso lonchas "sveltesse"	4
Crema de leche/nata	4
Cerdo semigraso	4
Queso fresco desnat, "Danone"	4
Nata/crema de leche	4
Cake	4
Yogur desnat/sabores"Danone"	4
Yogur natural	4
Macedonia	4
Cerdo costillas	4
Cerdo corazón	4
Ternera lengua	4
Yogur enriquec, sabor"Danone"	4
Yogur líquido Dan'up natu/azúc	4
Cordero pierna	4
Queso blanco desnatado	4
Ciruela seca	4
Queso fresc, desn, frut, Danone	4
Yogur nat,enriq,azúc "Danone"	4
Lomo embuchado	3,91

Crema de pollo (Campbell)	3,10
Vacuno corazón	3,10
Sopa ternera/vegetal"Campbell"	3,05
Pies de cerdo	3
Yogur savia/prot,soja/frutas	3
Yogur líquido Dan'up frutas	3
Salchicha fresca	3
Yogur frutas "Danone"	3
Salami	3
Cerdo pies	3
Yogur desnatado con frutas	3
Melocotón	3
Queso Gervais variedad,Danone	3
Ciruela	3
Cordero costilla	3
Cerdo chuletas	3
Yogur bio frutas "Danone"	3
Yogur desnat/frutas "Danone"	3
Zumo de manzana	3
Yogur desnatado frutas	3
Cerdo lomo	3
Chorizo/sobrasada	3
Yogur de fruta	3
Yogur bio zumo+vit,a"Danone	3
Yogur bio frutas/fibra"Danone"	3
Melón	3
Cordero chuleta	3
Pastel manzana "macdonald"	2,98
Leche semi calcio UHT "Puleva	2,89
Crema camarón (Campbell)	2,75
Crema apio (Campbell)	2,20
Leche desna calcio UHT"Puleva"	2,20
Speisequark	2
Sveltesse yogur	2
Yogur desnatado	2
Bacón	2
Yogur enriquecido	2
Yogur desnatado	2
Zumo de piña	2
Jaleas	2
Petite Suisse sabores	2
Helados lácteos	2
Nata	2
Callos	2
Helado / mousse	2
Petite Suisse natural	2

Compota	2
Tripas	2
Sandía	2
Sopa pollo/vegetal "Campbell"	1,80
Batido vainilla UHT "Puleva"	1,73
Batido fresa UHT "Puleva"	1,72
Batido cacao UHT "Puleva"	1,69
Oliva negra	1,5
Cerdo panceta	1,5
Leche desna a+d UHT"Puleva"	1,20
Crema de patatas (Campbell)	1,20
Salsa agridulce "McDonald"	1,07
Clara	1
Petit Suisse chocolate	1
Butifarra y salchicha	1
Butifarra cocida	1
Leche de cabra	1
Salchicha de frankfurt	1
Melocotón seco	1
Salchichas frankfurt	1
Chorizo/sobrasada	1
Mortadela	1
Sopa pavo/fideos "Campbell"	0,90
Leche entera UHT (Puleva)	0,80
Leche merengada UHT "Puleva"	0,77
Sopa guisantes verd "Campbell"	0,70
Germen de trigo	0,52
Cuajada "Danone"	0,37
Crema choco/nata lig, "Danone"	0,35
Arroz con leche "Danone"	0,33
Natillas "Danone"	0,32
Crema turrón "Danone"	0,32
Crema chocolate "Danone"	0,31
Crema coco "Danone"	0,31
Crema chocol, ligera "Danone"	0,31
Yogur chocolate "Danone"	0,31
Flan de huevo ligero "Danone"	0,30
Flan vainilla/caramelo "Danone	0,30
Isostar	0,03
Flan vainilla/natillas	0,30
Crema choco/nata "Danone"	0,30
Crema vainilla/mousse chocolat	0,28
Flan huevo/natillas	0,25
Flan de huevo "Danone"	0,25
Mousse	0,25
Mousse chocolate "Danone"	0,25

Cava	0,20				
Vino de mesa	0,20				
Leche entera estéril "Puleva"	0,20				
Leche merengada estéril "Puleva"	0,19				
Batido fresa estéril "Puleva"	0,18				
Batido vainilla estéril "Puleva"	0,18				
Batido cacao esteril "Puleva"	0,18				
Vino de jerez	0,10				
Vino de oporto	0,10				
Cabeza de jabalí	Tr				
Cerdo tocino	Tr				
Jamón cocido	Tr				
Jamón serrano	0				
Mortadela	Tr				
Aceite de pepita de uva	0				
Aceite hígado bacalao	0				
Margarina light	0				
Mayonesa light	0				
Nata montada	0				
Gaseosa light	0				
Vinagre	0				
Gelatina	0				
Jamón del país	-				
Salchichón	0				
Bacalao salado	Tr				
Castañas	0				
Manteca	Tr				
Mantequilla	Tr				
Margarina vegetal	0				
Harina de maíz	0				
Tapioca	Tr				
Guisantes frescos	0				
Frambuesa	0				
Granada	0				
Higo	0				
Membrillo	0				
Níspola	0				
Gomas de frutas	0				
Ron	Tr				
Soda/sifón	0				
Vermut dulce	0				
Buñuelos	0				
Croquetas	0				

ANEXOS

a las

Tablas de Alimentos

QUESOS: Lactosa y Tiramina

Tipo de Queso	Kcal.	Lipido gr.	Colest mg.	Calcio mg.	Lactico mg.	Lactosa mg.	Tiram mg.
BRIE 50%	361	27.9	100	400	89	97	0-26
CAMEMBERT 30%	228	13	38	600	0	0	2-200
CAMEMBERT 40%	289	20.5	--	570	0	0	2-200
CAMEMBERT 45%	299	22.3	62	570	88	102	2-200
CAMEMBERT 50%	329	25.7	71	510	107	101	2-200
CAMEMBERT 60%	393	34	--	400	0	0	2-200
CHEDDAR 50%	416	32.2	100	810	1330	298	5-112
EDAM 30%	266	16.2	--	800	0	0	31
EDAM 40%	331	23.4	71	793	0	0	31
EDAM 45%	371	28.3	--	678	0	0	31
AZUL 50%	371	29.8	88	526	720	0	--
EMMENTAL 45%	403	29.7	92	1020	450	0	05-28
FETA 45%	250	18.1	--	429	1420	527	--
FRESCO 60-85%	353	31.5	103	79	440	2560	--
FRESCO 50%	296	23.6	77	98	890	3410	--
GOUDA 45%	382	29.2	114	820	0	0	2-67
GRUYERE	433	32.3	--	1000	0.85	0	--
MOZZARELLA	236	16.1	--	403	0	0	--
PARMESANO	396	25.8	68	1290	0	60	40-29
RICOTTA	182	15	--	274	0	330	--
ROQUEFORT	378	30.6	--	662	180	0	2-110
FONDU 45%	282	23.6	--	547	0	0	--
FONDU 60%	339	30.4	--	355	0	0	--
BLANCO DESNATAD	78	0.25	0.80	92	770	3200	--
BLANCO 20%	116	5.1	17	85	740	2700	0.24
BLANCO 40%	167	11.4	37	95	700	2600	0.24

PÉRDIDAS DE NUTRIENTES SEGÚN EL TIPO DE COCCIÓN

ALIMENTO	COCCIÓN	% de pérdida de nutrientes													
		Prot	HC	P	Mg	Ca	Fe	Na	K	Vit.C	Vit.B1	Vit.B2	Nicotin	Vit.A	Vit.D
CARNE	Parrilla									20	20	20			
	Asado									30	40	25			
	Estofada									65	30	50			
	Hervida									70	40	50			
	Conserva									30-50	10	10			
PESCADO	Hervido	6-7		20 30	20 30	20 30		40 50	40 50	100	20				
	Vapor	5-6		20	20	20	20	30	30	100					
	Horno									100	50				
	Frito	0.1		2-6	2-6	2-6		2-6	2-6	100	20	10	10		
HUEVO	Toda cocción										15	10-15		30	
LECHE	Pasteur.									20	0-10				
	Estéril									30-50	20-30			10	10
	Hervida									30-40					
VERDURA	Hervida		30 70	20 50		15 30		40 70	40 70	50	30	20			
	Vapor									10-20	10-20	10-20			
	Conserva									10-30	30-50	10-15	10 15		

Alteración de las vitaminas por agentes físicos			
Agentes	LUZ	CALOR	OXÍGENO
Vitaminas liposolubles			
<i>Vitamina D</i>	MS	S	MS
<i>Vitamina E</i>	S	PS	S
<i>Vitamina K</i>	MS	E	S
<i>Vitamina A</i>	MS	S	MS
Vitaminas hidrosolubles			
<i>Vitamina C</i>	PS	S	MS
<i>Vitamina B₁</i>	S	MS	E
<i>Vitamina B₂</i>	MS	E	E
<i>Vitamina B₆</i>	S	E	E
<i>Vitamina B₁₂</i>	S	E	E
<i>Ac. Fólico</i>	S	E	S
<i>Ac. Pantoténico</i>	E	S	PS
<i>Niacina</i>	E	E	E
MS: muy sensible; S: sensible; PS: poco sensible; E: estable			

EQUIVALENCIAS PARA DIETAS POR RACIONES

(obtenidos a partir de las Tablas Wander)

**HOSPITAL CLÍNICO
GRANADA
RACIONES EQUIVALENTES**

ALIMENTOS HIDROCARBONADOS

Alimentos que proporcionan 10 g de H de C y equivalen a una ración (en gr/alimento).

CEREALES

	<u>gramos</u>
- Arroz blanco	13
- Arroz integral	13
- Avena	15
- Biscottes	13
- Cereal desayuno no dulces	12
- Cereal desayuno con miel	11
- Corn Flakes (maíz)	12
- Chocokrispis	11
- Frostis	11
- Harina maíz	14
- Harina trigo	13
- Krispis	12
- Pan blanco (7 rac.= 1 de Prot.)	20
- Pan centeno (7 rac.= 1 de Prot.)	20
- Sémola trigo	13
- Tapioca	12
- Ensamada (3 gr. grasa)	15
- Cake (2 gr. grasa)	12
- Pastas sin huevo	13
- Croissant chocolate (3 gr. grasa)	15
- Donut/Croissant (2 gr. grasa)	13
- Galleta dulce	13
- Galleta salada	13
- Ganchitos (5 gr. grasa)	18
- Magdalenas (3 gr. grasa)	15
- Melindros y roscón (2 gr. grasa)	13
- Pasta de té (2 gr. grasa)	13
- Pastel manzana	25
- Pastel queso (2 g/grasa)(2r=1 Pr)	25
- Pastel manzana hojaldre (2 g/grasa)	13
- Respostería (4 g/grasa)	20
- Azúcar	10
- Caramelos	10
- Chocol. amargo (5 g/grasa)	16
- Choco. leche (6 g/grasa)	18
- Compota	57
- Mermelada con azúcar	14
- Mermelada sin azúcar	28
- Miel	13
- Macarron/fideos crudos	15
- Macarron cocido (6 rac=1 Prot)	45

FRUTAS

limpio sucio

- Aguacate (35 g Gras./rac.)	212	557
- Albaricoque	100	110
- Caquis	65	
- Cerezas	60	70
- Chirimoya	55	90
- Ciruela	100	110
- Coco	62	
- Dátil	14	16
- Dátil seco	14	16
- Frambuesa	125	140
- Fresas	140	150
- Granada	133	
- Higos	55	60
- Higos secos	16	
- Kiwi	93	107
- Limón	110	171
- Mandarina	110	155
- Mango	63	98
- Manzana	85	100
- Melocotón	85	100
- Melocotón almibar	45	
- Melón	150	250
- Membrillo	140	230
- Membrillo. dulce	18	18
- Moras	165	
- Naranja	110	130
- Nectarina	59	62
- Nísperos	45	70
- Oliva (25 gr. grasa)	125	150
- Peras 70	80	
- Piña	85	150
- Piña almíbar	45	
- Plátano	50	77
- Pomelo	165	250
- Sandía	150	289
- Uva	60	65
- Zumo fruta	90	
- Zumo naranja	100	

FRUTOS SECOS

limpio

- Almendras sin cáscara (32 g/grasa)(1r=1Pr)	60
- Avellanas sin cáscara (39 g/grasa)(1r=1Pr)	65
- Cacahuets (16 g/grasa)(1r=1 Pr)	40
- Castañas sin cáscara (1 g/gras)(10r=1 Pr)	25
- Girasol(pipas): (22 g/gras)(1,5r=1Pr)	50/70
- Nuez/piñón sin cáscara (39 g/grasa)(1r=1Pr)	65

VERDURAS Y HORTALIZAS

(Las marcadas con +, por su escaso valor calórico, se pueden tomar libremente y no se contabilizan.

	<u>limpio</u>	<u>sucio</u>
+ Acelgas	200	300
- Ajos	36	40
- Alcachofas	80	220
+ Apio	270	370
+ Berenjenas	180	210
+ Berro	330	490
- Boniato/Batata	30	40
- Calabacín	165	220
- Calabaza	185	265
+ Cardo	285	350
- Cebolla	115	127
+ Champiñón/setas	250	325
+ Col	230	280
- Col Bruselas	125	152
+ Coliflor	200	315
+ Endivias	250	300
+ Escarola	250	390
+ Espárragos	250	400
+ Espinacas	275	335
- Guisantes congelad.	83	83
- Habas frescas	100	165
- Judías tiernas	150	165
+ Lechuga	340	515
- Maíz cocido	90	90
+ Nabos	165	225
- Patata cocida	55	55
- Patata Chips	20	
- Puré de patatas	13	
+ Pepino	500	650
+ Pimiento	265	325
- Puerros	135	200
- Rábanos	135	220
- Remolacha	125	150
+ Tomate	250	265
+ Trufa	330	
- Verdura (juliana)	195	
- Zanahorias	110	135
+ Zumo tomate	250	

LEGUMBRES

- Garbanzos	(3 rac.=1 Prot).	17
- Guisantes secos	(3 rac.=1 Prot).	17
- Habas secas	(3 rac.=1 Prot).	17
- Judía seca	(3 rac.=1 Prot).	17
- Lentejas	(3 rac.=1 Prot).	17
- Soja grano	(6 g/gras) (1r=1 Pr).	35

PROTEINAS

Alimentos que proporcionan 10 g de proteínas y equivalen a una ración (en gr. de alimento)

CARNES

	<u>limp.</u>	<u>sucio</u>	<u>gr.Grasa/</u> <u>rac. Prot.</u>
- Buey (bistec) graso	60	--	15,8
- Buey (semigras)	50	--	5,3
- Buey solomillo	50	--	1,65
- Caballo	50	--	1
- Cerdo (chuleta)	65	90	19,50
- Cerdo (hígado)	50	--	3,5
- Cerdo (lomo)	60	--	15
- Codorniz/Perdiz	40	60	0,56
- Conejo/Liebre		45	70
- Cordero (chul.)	55	110	9,35
- Cordero (hígado)	50	--	2
- Cordero (pierna)	60	85	11,4
- Gallina	40	60	11,8
- Jamón del país	60	--	21
- Jamón serrano	33	--	1,3
- Jamón York	50	--	11,05
- Pato	45	50	9,9
- Pavo	30	40	2,88
- Pollo bruto	70	80	2,1
- Pollo limpio	50	--	2,1
- Ternera (bistec)	50	--	5,5
- Ternera (chuleta)	50	--	5
- Ternera (hígado)	50	--	1,9
- Ternera (lengua)	60	--	9
- Ternera (riñón)	50	--	1,3
- Ternera (sesos)	100	--	8,6
- Ternera (solom.)	50	--	0,80

PESCADOS

	<u>limpio</u>	<u>sucio</u>	<u>g.Grasa/</u> <u>rac. Prot.</u>
- Almeja/chirlas	90	600	---
- Anchoas	50	65	4,5
- Anguila	70	90	12,6
- Arenque ahumado	45	75	5,4
- Arenque seco	60	100	10,2
- Atún	40	42	5,2
- Atún lata	40	--	8
- Bacalao fresco	60	125	1,2
- Bacalao sal.remojo	40	--	---
- Bacalao seco	15	20	0,37
- Besugo	65	115	3,9
- Calamares/similares	60	85	1,1
- Cangrejos	65	150	0,96
- Carpa	55	115	1,1
- Chanquetes	90	--	2,7

	<u>limpio</u>	<u>sucio</u>	<u>g.Gras/ rac. Prot.</u>
- Cigala	65	170	--
- Congrio	50	75	1,5
- Gallo	60	87	0,6
- Gambas	50	106	0,6
- Langosta	65	170	--
- Langostino	50	106	--
- Lenguado	60	115	0,6
- Lubina	60	90	3,6
- Mejillón	80	235	1,3
- Merluza	60	90	1,2
- Mero	60	105	3,6
- Ostras	100	600	1,8
- Pulpo	100	140	1,1
- Rape	60	110	1,2
- Salmón	60	90	4,8
- Salmón ahumado	50	--	5
- Salmonete	70	95	2,5
- Sardina en lata	50	--	6
- Sardina fresca/boque	50	65	5
- Trucha	55	105	1,5

LECHE Y DERIVADOS

	<u>10 g Prot.</u>	<u>10 g HC (Pr)</u>	<u>Grasa g.</u>
- Natillas y flan 263	--	11	
- Cuajada	75	--	3
- Helados y Mouse	200	--	20
- Leche de cabra	--	17 (8,5)	10
- Leche de oveja	--	232 (12,3)	15
- Leche vaca			
condensada azucar.	--	20 (2)	10,5
- Leche condensada no azucarada	--	100 (8)	12,5
- Leche vaca			
descremada polvo	--	20 (8)	0
- Leche vaca polvo	--	27 (7)	0,5
- Leche vaca fresca	--	200 (7)	8
" " desnatada	--	200 (7)	
- Leche entera del día	--	200 (6)	6,6
- Leche UHT entera	--	200 (6)	6,6
- Leche UHT desnatada	--	200 (6)	--
- Petit Suisse	120	--	16,3
- Petit Suisse sabor	130	--	11,4
- Queso blanco desnat.	100	--	1,6
- Queso Camembert	50	--	12
- Queso de bola	35	--	8,7
- Queso Burgos	65	--	7
- Queso Emmental	35	--	11,5
- Queso porciones	55	--	12
- Queso Gruyere	35	--	10,5
- Queso Manchego	35	--	10,4
- Queso Parmesano	25	--	6,2
- Queso Roquefort	25	--	15,7
- Requesón	25	--	3
- Sveltesse (queso)	65	--	3,6
- Sveltesse yogur	200	--	0,8
- Yogur frutas	250	--	3,7
- Yogur desnatado	200	--	0
- Yogur natural	300	--	3,3

HUEVOS

	<u>10 g Prot.</u>	<u>g.de Grasa/ rac. Prot.</u>
- Clara	90	--
- Huevo entero	77	9,24
- Yema	77	9,24

EMBUTIDOS

	<u>10 g Pr.</u>	<u>g. de grasa/ ración Prot.</u>
- Butifarra/salchicha	78	23,40
- Chorizo y sobrasada	57	25
- Frankfurt	50	12,50
- Jamón del país	60	21
- Jamón serrano	33	1,4
- Jamón York	48	10,5
- Lomo embuchado	60	21
- Mortadela	50	10,5
- Salchichón	70	18

BEBIDAS

Aporte energético expresado en raciones de H. de C, por cada 100 ml de bebida.

	<u>raciones HC por 100 ml.</u>
- Refrescos	1
- Zumo de naranja	1
- Zumo de tomate	0,5
- Zumo de piña	1
- Cerveza	1
1/5	2
1/3	3,5
- Bitter	1,5
- Tónicas	1
- Ron	6
- Ginebra	6
- Whisky	6
- Coñac	6
- Cava	1,5
- Sidra	1
- Vino (Jerez dulce)	4
- Vino 12º	2
- Vino 18º	3
- Vermout (dulce)	4
- Licores	8

OBSERVACIONES

1.- Las cantidades que se especifican para los alimentos hidrocarbonados (**verduras, féculas, legumbres, cereales y frutas**), proporcionan **10 gr de H. de C.**, y equivalen a **1 ración (R)**

2.- Las cantidades que se especifican para alimentos proteicos (**carnes, pescados, huevos, leche y derivados**), proporcionan **10 gr de proteínas** y equivalen a **1 ración** de proteínas (**R**).

3.- Las proteínas de la dieta van a ser proporcionadas por proteínas de origen vegetal y animal.

4.- Las **proteínas de origen vegetal** las calcularemos teniendo en cuenta que obtenemos **1 Ración de Proteína vegetal por:**

- * **10 Raciones de patata o arroz.**
- * **7 Raciones de pan.**
- * **6 Raciones de pastas** (macarrones, spagettis, fideos..).
- * **3 Raciones de legumbres secas.**

5.- Las **proteínas animales** las calcularemos restando del total de proteínas las proporcionadas de origen vegetal.

6.- Las **grasas** se controlarán especificando el aceite que disponemos para condimentar, una vez calculadas las grasas que nos proporcionan los alimentos que hemos introducido en la dieta.

7.- **La leche y sus derivados** son los únicos alimentos protéicos de origen animal que van a proporcionar Hidratos de Carbono en cantidades considerables: **1 Ración de HC y 7 gr de Proteínas.**

8.- Los alimentos que se especifican en las tablas, generalmente, **se refieren a peso en crudo**, salvo que especifiquen cocido.

9.- En determinados alimentos, las cantidades que equivalen a 1 Ración vienen expresadas en dos columnas, que nos van a referir el **peso en sucio** (mayor cantidad) y **peso en limpio** (menor cantidad).

RACIONES DE HIDRATOS

-Peso en gramos-

1. CEREALES

* Arroz blanco: 13, * Biscottes: 13, * Cereal desayuno no dulces: 12, * Harina trigo: 13,
* Harina maíz: 14, * Krispis: 12, * Pan blanco: 20, * Tapioca: 12, * Macarron/fideos / espaguetis
crudos: 15, * Galleta María: 14 (2 unidades).

2. LEGUMBRES

-Peso en crudo-

* Garbanzos: 17, * Guisantes secos: 17, * Habas secas: 17, * Judía seca: 17, * Lentejas: 17,
* Soja grano: 35.

3. VERDURAS Y HORTALIZAS

-Peso en crudo y limpio-

Grupo A

(Muy bajos en calorías. Se pueden tomar libremente.)

* Acelgas: 200, * Apio: 270, * Berenjenas: 180, * Berro: 330, * Cardo: 285, * Champiñón / setas:
250, * Col: 230, * Coliflor: 200, * Endivia: 250, * Escarola: 250, * Espárrago: 250, * Espinaca:
275, * Lechuga: 340, * Nabo: 165, * Pepino: 500, * Pimiento: 265.

Grupo B

* Alcachofas: 80, * Boniato/Batata: 30, * Calabacín: 165, * Calabaza: 185, * Cebolla: 115, * Col
Bruselas: 125, * Guisantes congelados: 83, * Habas frescas: 100, * Judías tiernas: 150, * Maíz
cocido: 90, * Patata cocida: 55, * Puerros: 135, * Rábanos: 135, * Remolacha: 125, * Tomate: 250,
* Verdura (juliana): 195, * Zanahorias: 110, * Zumo tomate: 250.

4. FRUTAS

-Peso en sucio-

* Albaricoque: 110, * Caquis: 65, * Cerezas: 70, * Chirimoya: 90, * Ciruela: 110, * Dátil: 16, *
Dátil seco: 16, * Fresas: 150, * Granada: 138, * Higos frescos: 60, * Kiwi: 107, * Mandarina: 155,
* Mango: 98, * Manzana: 100, * Melocotón: 100, * Melón: 250, * Membrillo: 230, * Naranja: 130,
* Nectarina: 62, * Níspero: 70, * Pera: 80, * Piña: 150, * Plátano: 77, * Sandía: 289, * Uva: 65, *
Zumo naranja: 100, * Zumo tomate: 250, * Mermelada con Azúcar: 14, * Mermelada sin Azúcar:
28,

***. BEBIDAS**

(Raciones de HC por cada 100 ml)

* Refrescos (Fanta,Coca-cola...): 1, * Zumo naranja: 1, * Zumo de tomate: 0.5, * Zumo de piña: 1,
* Cerveza: 1, * Bitter: 1.5, * Tónicas: 1, * Ron/Ginebra/Whisky/Coñac: 6, * Cava: 1.5, * Sidra: 1, *
Vino dulce tipo Jerez: 4, * Vino 12º: 2, * Vino 18º: 3, * Vermout (dulce): 4, * Licores: 8.

RACIONES DE PROTEÍNAS

-Peso en gramos-

1. CARNES y PESCADOS

-Peso en limpio y entre () en sucio-

Menos de 1 gr de grasa por ración: * Codorniz/Perdiz: 40 (60), * Ternera (solomillo): 50, * Bacalao seco: 15 (20), * Gallo: 60 (87), * Gambas: 50 (106), * Langosta: 65 (170), * Langostino: 50 (106), * Lenguado: 60 (115).

1 gr de grasa por ración: * Jamón serrano magro: 33, * Calamares/similares: 60 (85), * Carpa: 55 (115), * Almeja y chirlas: 90 (600), * Pulpo: 100 (140), * Merluza: 60 (90), * Rape: 60 (110), * Bacalao fresco: 60 (125), * Mejillón: 80 (235), * Trucha: 55 (105), * Congrio: 50 (75).

2 gr de grasa por ración: * Buey solomillo: 50, * Hígado (ternera y cordero): 50, * Pollo bruto: 70 (80), * Pollo limpio: 50, * Ostras: 100 (600), * Salmonete: 70 (95).

3-4 gr de grasa por ración: * Conejo/Liebre: 45 (70), * **Atún escabeche: 33**, * Besugo: 65 (115), * Cigala: 65 (170), * Lubina: 60 (90), * Mero: 60 (105).

5 gr de grasa por ración: * Ternera (chuleta): 50, * Buey (semigraso): 50, * Ternera (bistec): 50, * Salmón: 60 (90), * Sardina/boquerón fresco: 50 (65), * Salmón ahumado: 50, * Atún fresco: 40 (42).

6-10 gr de grasa por ración: * Ternera (sesos): 100, * Cordero (chuleta): 55 (110), * Sardina lata: 50, * Atún lata: 40.

11-12 gr de grasa por ración: * Jamón York: 50, * Cordero (pierna): 60 (85), * Gallina: 40 (60).

15-20 gr de grasa por ración: * Cerdo (lomo): 60, * Buey (bistec) graso: 60, * Cerdo (chuleta): 65 (90).

2. LACTEOS

-Entre (): gr de grasa por ración-

* Leche vaca comercial: un vaso de 200 ml aporta media ración de PR y una de HC. Si la leche entera aporta 6,6 g de grasa por vaso (la desnatada no tiene grasa). * Yogur natural: igual que la leche.

* Queso blanco desnatado: 100 (1,6), * Queso Camembert: 50 (12), * Queso de bola: 35 (9), * Queso Burgos: 65 (7), * Queso Emmental: 35 (11.5), * Queso en porciones: 55 (12), * Queso Gruyere: 35 (10.5), * Queso Manchego semicurado: 35 (10.4), * Queso Parmesano: 25 (6), * Queso Roquefort: 45 (16), * Requesón: 75 (3), * Sveltesse (queso): 65 (3.5), * Sveltesse yogur: 200 (1), * Yogur frutas: 250 (3.5).

3. HUEVOS

* Un huevo de XL (> de 73 gr de peso) aporta 1 ración de PR y 7.5 g de grasa, * Un huevo de clase S (< a 53 g de peso) aporta 0,7 raciones de proteínas y 5 g de grasa.

TABLA DE EQUIVALENCIAS

Insuficiencia Renal

Equivalencias

Para cubrir cada una de las raciones que especifica su dieta debe tomar las cantidades de los alimentos de estas tablas. Puede tomar 1, 2 o 3 raciones de un mismo alimento duplicando o triplicando su cantidad.

VERDURAS

Una ración de las siguientes verduras proporcionan 10 g de Hidratos de Carbono
Estas cantidades se refieren a verduras crudas y limpias.

Están clasificadas de acuerdo con el contenido en K (crudas). Las verduras hervidas con agua pierden entre un 20-50% de P, y entre 40-70% de Na y K, siendo mayores las pérdidas cuanto más se trocea el producto y cuanto más se lava.

A) De 200 a 400 mg de K/ración HC

		<u>K</u>	<u>Na</u>	<u>P</u>
Cebolla	115 g.	207	8	51
Haba verde	100 g.	230	20	--
Alcahofas	80 g.	264	12	75
Rábano	135 g.	378	19	42
Berenjenas	180 g.	396	9	27
Lombarda	190 g.	399	53	44
Cardos	285 g.	--	--	--

B) De 400 a 600 mg de K/ración HC

		<u>K</u>	<u>Na</u>	<u>P</u>
Zanahoria	135 g.	405	68	50
Puerros	135 g.	405	68	68
Calabaza	185 g.	431	37	54
Repollo	190 g.	433	34	88
Judía verde	150 g.	450	23	45
Col Bruselas	125 g.	469	12	75
Pimientos	265 g.	493	1	66
Espárragos	250 g.	500	7	175
Remolacha	125 g.	--	--	39

C) De más de 600 mg de K/ración HC

		<u>K</u>	<u>Na</u>	<u>P</u>
Coliflor	200 g.	600	48	144
Acelgas	200 g.	640	172	80
Calabacín	165 g.	660	5	50
Tomate	250 g.	700	7	67
Pepino	500 g.	700	60	100
Apio	270 g.	783	270	108
Col	230 g.	925	41	166
Escarola	250 g.	967	25	100
Lechuga	340 g.	1020	51	102
Champiñón	250 g.	1250	17	287
Espinacas	275 g.	1347	330	91

FECULAS

Una ración de féculas proporciona 10 g de Hidratos.

		<u>K</u>	<u>Na</u>	<u>P</u>
Tapioca	12 g.	2	1	2
Arroz	13 g.	16	0	23
Harina trigo	13 g.	18	0	16
Pastas sopa	15 g.	24	2	25
Macarrones	15 g.	24	2	25
Harina de maiz	15 g.	45	0	28
Batata	40 g.	156	5	24
Patata cruda	50 g.	215	3	26
Copos avena	15 g.	--	0	60
Patata cocida	55 g.	--	--	31

Con excepción de las patatas, los demás alimentos deben pesarse en crudo.

LEGUMBRES

Una ración de legumbre nos proporciona 10 g. de Hidratos y 3,3 g de proteínas de origen vegetal.

		<u>K</u>	<u>Na</u>	<u>P</u>
Lentejas	17 g.	134	5	68
Garbanzos	17 g.	135	4	64
Judías blancas	17 g.	170	7	68
Habas secas	17 g.	170	6	74

PAN

Una ración de pan proporciona 10 g. de Hidratos.

		<u>K</u>	<u>Na</u>	<u>P</u>
Suizo	15 g.	13	75	13
Croissant	13 g.	13	75	13
Galleta María	14 g.	16	88	12
Pan blanco	20 g.	20	100	18
Pan integral	20 g.	45	130	40
Pan tostado	15 g.	--	--	--

FRUTAS FRESCAS

Una ración de fruta fresca proporciona 10 g de Hidratos.

A) Menos de 100 mg de K/ración HC

		<u>K</u>	<u>Na</u>	<u>P</u>
Peras	80 g.	15	2	12
Piña almibar	45 g.	45	0	--
Melocotón alm	45 g.	45	0	--
Caqui	50 g.	87	3	13
Ciruela pasa	10 g.	95	1	10

B) De 100 a 200 mg de K/ración HC

		<u>K</u>	<u>Na</u>	<u>P</u>
Manzana	100 g.	102	2	9
Uva negra	45 g.	106	1	5
Sandía	289 g.	109	12	4
Nísperos	70 g.	111	3	13
Uva blanca	65 g.	119	1	12
Dátil	16 g.	120	1	--
Cerezas	70 g.	150	2	13
Higos	60 g.	157	3	16
Higo seco	16 g.	157	3	19
Mandarina	155 g.	170	2	16
Plátano	77 g.	190	1	14
Guayaba	66 g.	191	3	20
Melocotón	100 g.	195	2	19

C) De 200 a 400 mg de K/ración HC

		<u>K</u>	<u>Na</u>	<u>P</u>
Naranja	130 g.	206	3	31
Fresas	150 g.	210	3	36
Piña	150 g.	212	2	9
Ciruelas	110 g.	250	3	19
Guindas limpia	86 g.	270	3	18
Membrillo	230 g.	284	4	27
Albaricoque	110 g.	300	1	24
Granada limpia	133 g.	385	9	23
Melón	250 g.	390	28	27

D) Más de 400 mg de K/ por ración HC

		<u>K</u>	<u>Na</u>	<u>P</u>
Aguacate	557 g.	1442	8	97
Chirimoya	90 g.	--	--	52
Membrillo dul	18 g.	--	--	--
Uva pasa	14 g.	--	3	20

En frutas se especifican raciones en sucio.
Aguacate (35 g de grasa/ración).

FRUTOS SECOS OLEAGINOSOS

Una ración de frutos secos proporciona 10 g. de Hidratos y a su vez 10 g. de proteínas salvo las pipas de girasol que aportan 15 g. por ración de HC.

		<u>K</u>	<u>Na</u>	<u>P</u>
Castaña limpia	25 g.	132	2	23
Cacahuete "	40 g.	282	2	168
Avellana "	65 g.	390	2	195
Nuez/piñón "	65 g.	390	2	260
Almendra "	60 g.	480	2	282
Pipa girasol "	70 g.	--	--	--

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

Los pescados hervidos pierden entre un 20-30% de Fósforo y entre un 40-50% de Sódio y Potasio.

Las siguientes cantidades de alimentos, pesados en sucio, equivalen a una ración de proteínas y nos van a proporcionar 5 g de proteínas y **menos de 2 g. de grasas por ración.**

		<u>K</u>	<u>Na</u>	<u>P</u>
Solomillo tern	25 g.	40	22	51
Salchicha	33 g.	53	309	38
Pavo	15 g.	54	12	48
Ternera filete	25 g.	87	9	50
Pollo limpio	25 g.	87	20	50
Pollo bruto	40 g.	98	22	56
Conejo	35 g.	126	15	77
Jamón serrano	17 g.	--	--	--
Bacalao seco	10 g.	16	810	89
Dorada 50 g.	45 g.	22	39	
Pescadilla	33 g.	88	35	49
Gallo	43 g.	107	64	112
Rodaballo	50 g.	115	34	77
Lubina	45 g.	115	36	94
Merluza	45 g.	123	40	81
Salmonete	50 g.	127	40	--
Almeja	300 g.	129	--	0
Mero	55 g.	140	44	115
* Gambas	55 g.	143	201	165
Lenguado	58 g.	145	87	151
Besugo	58 g.	148	--	122
Rape	55 g.	151	49	99
Bacalao fresco	63 g.	173	56	113
Trucha	53 g.	201	37	132
Mejillón	118 g.	372	342	295
Calamar	43 g.	--	--	--

Tiene entre 2 y 3 g. de grasa por ración:

		<u>K</u>	<u>Na</u>	<u>P</u>
* Riñones tern	25 g.	40	45	37
* Hígado tern	25 g.	75	34	62
Vaca bistec	25 g.	88	9	50
* Magra cerdo	30 g.	90	21	51
Bonito	43 g.	121	32	92
Boquerón	33 g.	--	--	162

Tienen entre 3 y 5 g. de grasa por ración:

		<u>K</u>	<u>Na</u>	<u>P</u>
Queso bola	18 g.	36	216	94
Queso manchego	18 g.	36	216	108
Jamón York	25 g.	40	232	23
Mortadela	25 g.	40	245	40
Chorizo	28 g.	45	22	45
Gallina	30 g.	48	23	60
* Huevos	40 g.	56	52	80
Salchicha	35 g.	56	327	41
Cerdo lomo	30 g.	90	21	51
Cordero pierna	43 g.	129	34	77
Cerdo chuleta.	45 g.	135	32	76
* Sesos	50 g.	150	62	175
Cordero chuleta.	55 g.	165	44	104

(*) Los alimentos marcados son ricos en colesterol

LACTEOS

Cada ración nos va a proporcionar 5 g. de proteínas, 7.5 g. de Hidratos de Carbono.

		<u>K</u>	<u>Na</u>	<u>P</u>
Queso Burgos	33 g.	66	396	198
Leche entera	150 ml.	225	60	135
	(5,5 g. lip)			
Leche desnatda	150 ml.	225	60	135
Yogurt	130 ml.	278	82	104

Medidas

- * Una cucharada = 10 ml,
una cucharadita = 5 ml.
- * Una cucharada de aceite = 7,5 g. (67 Kcal);
una cucharadita = 3,5 g. (35 Kcal)
- * Mantequilla/margarina: 10 g. = 75 Kcal.

BEBIDAS

Es interesante conocer las Kcal/dl que nos proporcionan determinadas bebidas y su equivalente en Raciones de H.C (azúcar y/o alcohol).

	<u>Kcal/dl</u>	<u>r/HC</u>	<u>K</u>	<u>Na</u>	<u>P</u>
Pepsicola	42	1	4	12	--
Cocacola	40	"	--	--	--
Fanta	45	"	--	3	--
Tónica/sidra	40	1	--	17	--
Zumo naranja	49	"	--	--	--
Zumo tomate	20	1/2	--	--	--
Zumo piña	54	"	--	--	--
Cerveza	43	"	25	7	30
Vino 12°	86	2	92	5	10
Vermout dulce	160	4	75	4	--
Licores	320	8	2	1	--
Café	0	0	56	3	3
Té	0	0	40	3	--
Cacao 10 mg	100	5	70		

BEBIDAS ACALORICAS:

Tab, Refrescos Ligth, Casera blanca.

TABLAS
DE COMPOSICIÓN
DE DIETAS COMERCIALES
PARA ADULTOS

1.- DIETAS COMERCIALES PARA ADULTOS (Novartis)*Composición por 100 gramos de producto ⁽¹⁾*

	<i>MERLUZA CON BECHAMEL</i>	<i>TERNERA A LA JARDINERA</i>	<i>POLLO CON PASTA Y CHAMPIÑONES</i>	<i>PAVO CON ARROZ Y ZANAHORIAS</i>	<i>JAMÓN Y TERNERA CON GUISANTES</i>	<i>POLLO CON VERDURAS</i>	<i>PESCADO CON VERDURAS</i>	<i>POLLO CON ZANAHORIAS</i>	<i>BUEY A LA JARDINERA</i>	<i>TERNERA CON BRÓCOLI</i>
Empresa	<i>NOVARTIS</i>	<i>NOVARTIS</i>	<i>NOVARTIS</i>	<i>NOVARTIS</i>	<i>NOVARTIS</i>	<i>NOVARTIS</i>	<i>NOVARTIS</i>	<i>NOVARTIS</i>	<i>NOVARTIS</i>	<i>NOVARTIS</i>
Gama	<i>Resource Puré</i>	<i>Resource Puré</i>	<i>Resource Puré</i>	<i>Resource Puré</i>	<i>Resource Puré</i>	<i>Resource Puré</i>	<i>Resource Puré Instant</i>	<i>Resource Puré Instant</i>	<i>Resource Puré Instant</i>	<i>Resource Puré Instant</i>
Tipo Dieta	<i>1º/2º Plato</i>	<i>1º/2º Plato</i>	<i>1º/2º Plato</i>	<i>1º/2º Plato</i>	<i>1º/2º Plato</i>	<i>1º/2º Plato</i>	<i>1º/2º Plato</i>	<i>1º/2º Plato</i>	<i>1º/2º Plato</i>	<i>1º/2º Plato</i>
Presentación	<i>TRITURADO Lata 1500 g Tarro 300 g</i>	<i>TRITURADO Lata 1500 g Tarro 300 g</i>	<i>TRITURADO Lata 1500 g Tarro 300 g</i>	<i>TRITURADO Lata 1500 g Tarro 300 g</i>	<i>TRITURADO Lata 1500 g</i>	<i>TRITURADO Lata 1500 g</i>	<i>POLVO Estuche 350 g</i>	<i>POLVO Estuche 350 g</i>	<i>POLVO Estuche 350 g</i>	<i>POLVO Estuche 350 g</i>
Ración (gr)	<i>300</i>	<i>300</i>	<i>300</i>	<i>300</i>	<i>300</i>	<i>300</i>	<i>50</i>	<i>50</i>	<i>50</i>	<i>50</i>
Preparación	<i>Calentar</i>	<i>Calentar</i>	<i>Calentar</i>	<i>Calentar</i>	<i>Calentar</i>	<i>Calentar</i>	<i>50 g + 250 ml de agua</i>	<i>50 g + 250 ml de agua</i>	<i>50 g + 250 ml de agua</i>	<i>50 g + 250 ml de agua</i>
Kcalorías	<i>97</i>	<i>97</i>	<i>97</i>	<i>97</i>	<i>97</i>	<i>97</i>	<i>450</i>	<i>450</i>	<i>450</i>	<i>450</i>
Proteínas (gr)	<i>5.3</i>	<i>5.3</i>	<i>5.3</i>	<i>5.3</i>	<i>5.3</i>	<i>5.3</i>	<i>30</i>	<i>30</i>	<i>30</i>	<i>30</i>
H.de C. (gr)	<i>10.3</i>	<i>10.3</i>	<i>10.3</i>	<i>10.3</i>	<i>10.3</i>	<i>10.3</i>	<i>42</i>	<i>42</i>	<i>42</i>	<i>42</i>
(Azúcares)	<i>0.8</i>	<i>0.8</i>	<i>0.8</i>	<i>0.8</i>	<i>0.8</i>	<i>0.8</i>	<i>3.9</i>	<i>3.9</i>	<i>3.9</i>	<i>3.9</i>
Grasas (gr)	<i>3.9</i>	<i>3.9</i>	<i>3.9</i>	<i>3.9</i>	<i>3.9</i>	<i>3.9</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>18</i>
(Saturadas)	<i>1.08</i>	<i>1.08</i>	<i>1.08</i>	<i>1.08</i>	<i>1.08</i>	<i>1.08</i>	<i>2.9</i>	<i>2.9</i>	<i>2.9</i>	<i>2.9</i>
Fibra (gr)	<i>1.33</i>	<i>1.33</i>	<i>1.33</i>	<i>1.33</i>	<i>1.33</i>	<i>1.33</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>4</i>
MINERALES										
Ca mg	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>344</i>	<i>344</i>	<i>344</i>	<i>344</i>
P mg	<i>132</i>	<i>132</i>	<i>132</i>	<i>132</i>	<i>132</i>	<i>132</i>	<i>340</i>	<i>340</i>	<i>340</i>	<i>340</i>
Mg mg	<i>35</i>	<i>35</i>	<i>35</i>	<i>35</i>	<i>35</i>	<i>35</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>
Na mg	<i>82</i>	<i>82</i>	<i>82</i>	<i>82</i>	<i>82</i>	<i>82</i>	<i>570</i>	<i>570</i>	<i>570</i>	<i>570</i>
K mg	<i>350</i>	<i>350</i>	<i>350</i>	<i>350</i>	<i>350</i>	<i>350</i>	<i>764</i>	<i>764</i>	<i>764</i>	<i>764</i>
Cl mg	<i>350</i>	<i>350</i>	<i>350</i>	<i>350</i>	<i>350</i>	<i>350</i>	<i>635</i>	<i>635</i>	<i>635</i>	<i>635</i>
Fe mg	<i>2.3</i>	<i>2.3</i>	<i>2.3</i>	<i>2.3</i>	<i>2.3</i>	<i>2.3</i>	<i>5.04</i>	<i>5.04</i>	<i>5.04</i>	<i>5.04</i>

	MERLUZA CON BECHAMEL	TERNERA A LA JARDINERA	POLLO CON PASTA Y CHAMPIÑONES	PAVO CON ARROZ Y ZANAHORIAS	JAMÓN Y TERNERA CON GUISANTES	POLLO CON VERDURAS	PESCADO CON VERDURAS	POLLO CON ZANAHORIAS	BUEY A LA JARDINERA	TERNERA CON BRÓCOLI
Zn mg	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	5.4	5.4	5.4	5.4
I mcg	10.6	10.6	10.6	10.6	10.6	10.6	54	54	54	54
Cu mg	-	-	-	-	-	-	040	040	040	040
Mn mg	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2
F mg	-	-	-	-	-	-	0.6	0.6	0.6	0.6
Se mcg	-	-	-	-	-	-	16	16	16	16
Cr mcg	-	-	-	-	-	-	6.3	6.3	6.3	6.3
Mo mcg	-	-	-	-	-	-	16	16	16	16
VITAMINAS										
A mcg	66.7	66.7	66.7	66.7	66.7	66.7	288	288	288	288
D ₃ mcg	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	2.3	2.3	2.3	2.3
E mg	0.83	0.83	0.83	0.83	0.83	0.83	3.6	3.6	3.6	3.6
K ₁ mcg	-	-	-	-	-	-	32	32	32	32
B ₁ mg	0.12	0.12	0.12	0.12	0.12	0.12	0.50	0.50	0.50	0.50
B ₂ mg	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.58	0.58	0.58	0.58
B ₆ mg	0.17	0.17	0.17	0.17	0.17	0.17	0.72	0.72	0.72	0.72
B ₁₂ mcg	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08	3.6	3.6	3.6	3.6
C mg	5	5	5	5	5	5	21.6	21.6	21.6	21.6
Nia mg	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	6.48	6.48	6.48	6.48
Pan mg	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	2.16	2.16	2.16	2.16
Fol mcg	16.67	16.67	16.67	16.67	16.67	16.67	72	72	72	72
Bio mcg	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	30	30	30	30

⁽¹⁾ Valores referidos a 100 gr del producto tal y como se presenta, esté o no reconstituido.

2.- DIETAS COMERCIALES PARA ADULTOS (Novartis)

Composición por 100 gramos de producto ⁽¹⁾

	HUEVOS A LA PROVENZAL	PANACHÉ DE VERDURAS	PAVO CON CHAMPIÑÓN	JAMÓN CON GUI SANTES	MARISCO Y PESCADO CON VERDURAS	MANZANA Y PERA	MELOCOTÓN, PLÁTANO Y MANZANA	MOUSSE DE CHOCOLATE	MOUSSE DE VAINILLA	8 CEREALES CON MIEL
Empresa	NOVARTIS	NOVARTIS	NOVARTIS	NOVARTIS	NOVARTIS	NOVARTIS	NOVARTIS	NOVARTIS	NOVARTIS	NOVARTIS
Gama	Resource Puré Instant	Resource Puré Instant	Resource Puré Instant	Resource Puré Instant	Resource Puré Instant	Resource Compota	Resource Compota	Resource Mousse	Resource Mousse	Resource Cereales
Tipo Dieta	1º / 2º Plato	1º / 2º Plato	1º / 2º Plato	1º / 2º Plato	1º / 2º Plato	Postre	Postre	Postre	Postre	Desay/Merien
Presentación	POLVO Estuche 350 g	POLVO Estuche 350 g	POLVO Estuche 350 g	POLVO Estuche 350 g	POLVO Estuche 350 g	POLVO Estuche 700 g	POLVO Estuche 700 g	POLVO Bolsas: 8x228 g	POLVO Bolsas: 8x212 g	POLVO Estuche 600 g
Ración (gr)	50	50	50	50	50	35	35	228	212	30
Preparación	50 g + 250 ml de agua	50 g + 250 ml de agua	50 g + 250 ml de agua	50 g + 250 ml de agua	50 g + 250 ml de agua	35 g + 140 ml agua/zumo/lech	35 g+ 140 ml agua/zumo/lech	1 bolsa + 1 litro de leche	1 bolsa + 1 litro de leche	30 g+200 ml agua/zum/lech
Kcalorías	450	450	450	450	450	352	352	410	410	367
Proteínas (gr)	30	30	30	30	30	0.9	0.9	12.8	12.8	8.3
H.de C. (gr)	42	42	42	42	42	86.4	86.4	47.8	47.8	80.9
(Azúcares)	3.9	3.9	3.9	3.9	3.9	12.6	12.6	33.2	33.2	14.50
Grasas (gr)	18	18	18	18	18	0.40	0.40	18.5	18.5	1.13
(Saturadas)	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	0.05	0.05	18.5	18.5	0.20
Fibra (gr)	4	4	4	4	4	5	5	14.4	14.4	2.63
MINERALES										
Ca mg	344	344	344	344	344	344	344	306	306	500
P mg	340	340	340	340	340	344	344	600	600	375
Mg mg	100	100	100	100	100	129	129	263.5	263.5	-
Na mg	570	570	570	570	570	20	20	490	490	10
K mg	764	764	764	764	764	135	135	725	725	148
Cl mg	635	635	635	635	635	-	-	-	-	-
Fe mg	5.04	5.04	5.04	5.04	5.04	6	6	17	17	25

	<i>HUEVOS A LA PROVENZAL</i>	<i>PANACHÉ DE VERDURAS</i>	<i>PAVO CON CHAMPIÑÓN</i>	<i>JAMÓN CON GUISANTES</i>	<i>MARISCO Y PESCADO CON VERDURAS</i>	<i>MANZANA Y PERA</i>	<i>MELOCOTÓN, PLÁTANO Y MANZANA</i>	<i>MOUSSE DE CHOCOLATE</i>	<i>MOUSSE DE VAINILLA</i>	<i>8 CEREALES CON MIEL</i>
Zn mg	5.4	5.4	5.4	5.4	5.4	6.45	6.45	15.6	15.6	15
I mcg	54	54	54	54	54	64.5	64.5	150.5	150.5	-
Cu mg	0.40	0.40	0.40	0.40	0.40	-	-	-	-	-
Mn mg	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-
F mg	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	-	-	-	-	-
Se mcg	16	16	16	16	16	-	-	-	-	-
Cr mcg	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	-	-	-	-	-
Mo mcg	16	16	16	16	16	-	-	-	-	-
VITAMINAS										
A mcg	288	288	288	288	288	344	344	873.5	873.5	375
D ₃ mcg	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.15	2.15	5.5	5.5	15
E mg	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	4.3	4.3	10.9	10.9	4
K ₁ mcg	32	32	32	32	32	-	-	-	-	-
B ₁ mg	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50	0.60	0.60	1.52	1.52	0.4
B ₂ mg	0.58	0.58	0.58	0.58	0.58	0.69	0.69	1.74	1.74	0.5
B ₆ mg	0.72	0.72	0.72	0.72	0.72	0.86	0.86	2.18	2.18	0.6
B ₁₂ mcg	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	0.43	0.43	1.09	1.09	0.5
C mg	21.6	21.6	21.6	21.6	21.6	25.8	25.8	66.5	66.5	35
Nia mg	6.48	6.48	6.48	6.48	6.48	7.7	7.7	19.6	19.6	6
Pan mg	2.16	2.16	2.16	2.16	2.16	2.58	2.58	6.5	6.5	3
Fol mcg	72	72	72	72	72	86	86	218	218	35
Bio mcg	30	30	30	30	30	0.064	0.064	164	164	15

⁽¹⁾ Valores referidos a 100 gr del producto tal y como se presenta, esté o no reconstituido.

3.- DIETAS COMERCIALES PARA ADULTOS (Novartis)

Composición por 100 gramos de producto ⁽¹⁾

	<i>MULTIFRUTAS</i>	<i>CREMA DE ARROZ</i>	<i>CEREALES CON CACAO</i>							
Empresa	<i>NOVARTIS</i>	<i>NOVARTIS</i>	<i>NOVARTIS</i>							
Gama	<i>Resource Cereales</i>	<i>Resource Cereales</i>	<i>Resource Cereales</i>							
Tipo Dieta	<i>Desay/Merien</i>	<i>Desay/Merien</i>	<i>Desay/Merien</i>							
Presentación	<i>POLVO Estuche 600 g</i>	<i>POLVO Estuche 600 g</i>	<i>POLVO Estuche 600 g</i>							
Ración (gr)	<i>30</i>	<i>30</i>	<i>30</i>							
Preparación	<i>30 g+200 ml agua/zum/lech</i>	<i>30 g+200 ml agua/zum/lech</i>	<i>30 g+200 ml agua/zum/lech</i>							
Kcalorías	<i>367</i>	<i>367</i>	<i>367</i>							
Proteínas (gr)	<i>8.3</i>	<i>8.3</i>	<i>8.3</i>							
H.de C. (gr)	<i>80.9</i>	<i>80.9</i>	<i>80.9</i>							
(Azúcares)	<i>14.50</i>	<i>14.50</i>	<i>14.50</i>							
Grasas (gr)	<i>1.13</i>	<i>1.13</i>	<i>1.13</i>							
(Saturadas)	<i>0.20</i>	<i>0.20</i>	<i>0.20</i>							
Fibra (gr)	<i>2.63</i>	<i>2.63</i>	<i>2.63</i>							
MINERALES										
Ca mg	<i>500</i>	<i>500</i>	<i>500</i>							
P mg	<i>375</i>	<i>375</i>	<i>375</i>							
Mg mg	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>							
Na mg	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>							
K mg	<i>148</i>	<i>148</i>	<i>148</i>							
Cl mg	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>							
Fe mg	<i>25</i>	<i>25</i>	<i>25</i>							
Zn mg	<i>15</i>	<i>15</i>	<i>15</i>							

	MULTIFRUTAS	CREMA DE ARROZ	CEREALES CON CACAO							
I mcg	-	-	-							
Cu mg	-	-	-							
Mn mg	-	-	-							
F mg	-	-	-							
Se mcg	-	-	-							
Cr mcg	-	-	-							
Mo mcg	-	-	-							
VITAMINAS										
A mcg	375	375	375							
D ₃ mcg	15	15	15							
E mg	4	4	4							
K ₁ mcg	-	-	-							
B ₁ mg	0.4	0.4	0.4							
B ₂ mg	0.5	0.5	0.5							
B ₆ mg	0.6	0.6	0.6							
B ₁₂ mcg	0.5	0.5	0.5							
C mg	35	35	35							
Nia mg	6	6	6							
Pan mg	3	3	3							
Fol mcg	35	35	35							
Bio mcg	15	15	15							

⁽¹⁾ Valores referidos a 100 gr del producto tal y como se presenta, esté o no reconstituido.

	PATATAS CON VERDURAS	PATATAS CON ZANAHORIAS	GARBANZOS	LENTEJAS	POLLO	TERNERA	JAMÓN DE YORK	MERLUZA	HUEVO CON VERDURAS	
I mcg	35	35	35	35	35	35	35	35	35	
Cu mg	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	
Mn mg	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
F mg	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	
Se mcg	16.4	16.4	16.4	16.4	16.4	16.4	16.4	16.4	16.4	
Cr mcg	11.9	11.9	11.9	11.9	11.9	11.9	11.9	11.9	11.9	
Mo mcg	17.9	17.9	17.9	17.9	17.9	17.9	17.9	17.9	17.9	
VITAMINAS										
A mcg	225	225	225	225	225	225	225	225	225	
D ₃ mcg	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	
E mg	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	
K ₁ mcg	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
B ₁ mg	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
B ₂ mg	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	
B ₆ mg	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	
B ₁₂ mcg	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
C mg	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
Nia mg	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	
Pan mg	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	
Fol mcg	50.4	50.4	50.4	50.4	50.4	50.4	50.4	50.4	50.4	
Bio mcg	22.4	22.4	22.4	22.4	22.4	22.4	22.4	22.4	22.4	

⁽¹⁾ Valores referidos a 100 gr del producto tal y como se presenta, esté o no reconstituido.