

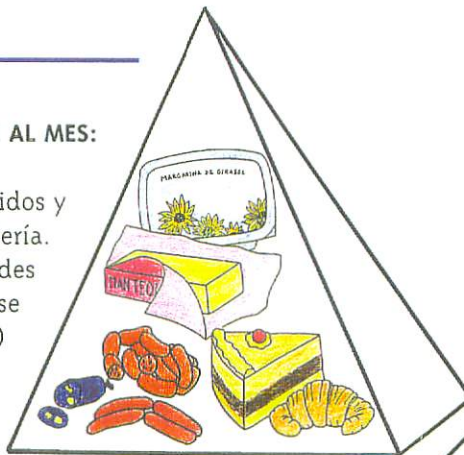
Tabla de composición de alimentos

Guía Rápida para hacer una dieta sana

USTED PUEDE COMER...

...ALGUNA VEZ AL MES:

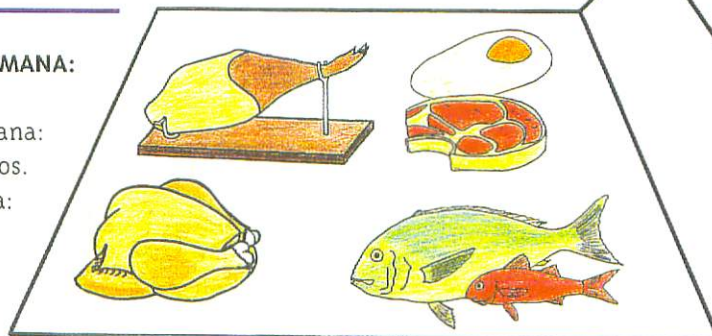
Mantequilla, Margarina, Embutidos y productos de repostería.
(En muy pequeñas cantidades pueden consumirse más frecuentemente)



Las dietas mediterráneas previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer

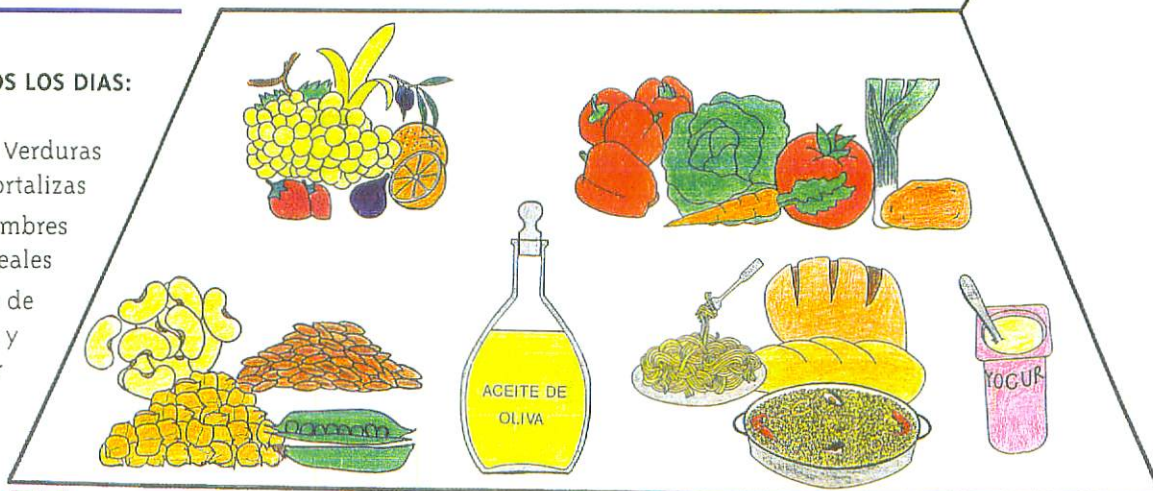
...ALGUNA VEZ A LA SEMANA:

1 vez a la semana:
Jamón, Carnes Rojas, Huevos.
1-2 Veces a la semana:
Pollo.
3-4 Veces a la semana:
Pescado.



...TODOS LOS DIAS:

Frutas, Verduras y Hortalizas
Legumbres y Cereales
Aceite de Oliva y Yogur



TOMAR 100 ML DE VINO TINTO DOS VECES AL DÍA (2 COPAS DE VINO TINTO) DISMINUYE EL RIESGO DE PADECER ALGUNAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

LAS PERSONAS CON OBESIDAD DEBEN SUBIR UN PISO EN LA BASE DE LA PIRAMIDE, SUSTITUYENDO CEREALES Y LEGUMBRES POR FRUTAS Y VERDURAS. TAMBIEN DEBEN EVITAR POR COMPLETO LOS ALIMENTOS DEL ULTIMO PISO DE LA PIRAMIDE.

COPYRIGHT: Dr. GONZALO MARTÍN PEÑA

Gonzalo Martín Peña

CONTENIDOS EN VITAMINAS

A lo largo de las tablas se pueden encontrar signos acompañando a los datos de composición de alimentos:

- ** indica que la cantidad de este componente es menor que las unidades reflejadas en la tabla, y que en la mayoría de los casos se puede considerar la cantidad mínima o trazas, y a efectos prácticos «0».
- ~ indica que el valor se ha calculado al no haberlo encontrado en ninguna tabla de composición de alimentos.
- ? indica que el valor que acompaña es desconocido.

CONTENIDO EN VITAMINAS

GRUPO 1 - HUEVOS, LÁCTEOS Y DERIVADOS

ALIMENTO	A µg	CAROTENOS µg	TOCOFEROL µg	D µg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	NICOTINA mg	AC. PANTO. mg	BIOTINA µg	FOLICO µg	B12 µg	VIT. C mg
11. HUEVOS													
HUEVO CLARA	0.00	0.00	0	0.000	0.022	0.320	0.012	0.090	0.140	7.00	16.00	0.100	0.300
HUEVO COCIDO	140.00	0.00	2	1.750	0.080	0.450	0.100	0.070	1.600	25.00	22.00	1.700	0.000
HUEVO ENTERO	220.00	0.00	0	1.780	0.100	0.310	0.120	0.083	1.600	25.00	65.00	1.985	0.000
HUEVO FRITO	140.00	0.00	2	1.750	0.070	0.420	0.090	0.070	1.400	25.00	17.00	1.700	0.000
HUEVO TORTILLA	190.00	40.00	2	1.570	0.070	0.320	0.080	0.060	1.300	22.00	15.00	1.500	0.000
HUEVO YEMA	300.00	0.00	2	7.250	0.290	0.400	0.300	0.065	3.720	52.50	150.00	2.000	0.000
12. LECHE													
LECHE CON GRASA VEGETAL	160.00	0.00?	2 ~	40.000	0.042	0.150	0.035	0.000?	0.350	1.50	50.00	0.240	3.500
LECHE CONDENSADA DULCE	81.00	0.00	0	0.130	0.094	0.390	0.059	0.240	0.820	3.20	10.00	0.500	3.800
LECHE DE CABRA	68.00	35.00	0	0.250	0.049	0.150	0.027	0.320	0.310	3.90	0.80	0.070	2.000
LECHE DE OVEJA	50.00	5.00	0	0.180	0.048	0.230	0.007	0.450	0.350	9.00	0.80	0.510	4.250
LECHE DE VACA 0.07% MG	2.40	0.00	0	0.000	0.038	0.170	0.050	0.095	0.280	1.50	5.00	0.300	1.115
LECHE DE VACA 1.65% MG	13.00	8.00	0	0.028	0.037	0.180	0.046	0.090	0.350	3.50	3.10	0.420	1.700
LECHE DE VACA 3.5% MG	28.00	17.00	0	0.060	0.037	0.180	0.046	0.090	0.350	3.50	5.90	0.420	1.700
LECHE DE VACA 3.2% MG	25.96~	15.22~	0 ~	0.050~	0.037~	0.180~	0.040~	0.090~	0.350~	3.50~	5.90~	0.420~	1.700~
LECHE EVAPORADA IDEAL	53.40	0.00?	0 ?	0.118	0.070	0.370	0.060	0.200	0.640	6.00	6.00	0.410	2.100
LECHE POLVO DESCREMADA	12.00	0.00	0	0.025	0.340	2.180	0.280	1.100	3.450	14.00	21.00	2.200	2.000
LECHE POLVO ENTERA	230.00	140.00	1	0.460	0.270	1.400	0.200	0.700	2.700	24.00	40.00	2.400	11.000
LECHE: SUERO EN POLVO	58.00	0.00	0	0.000~	0.622	2.500	0.620	1.160	5.632	43.00	33.00	2.500	0.900
NATA PARA MONTAR	250.00	150.00	1	1.100	0.025	0.150	0.036	0.080	0.300	3.40	4.00	0.400	1.000
13. YOGUR													
YOGUR DE FRUTAS DESNATADO	0.80	0.50	0	0.000	0.038	0.180	0.047	0.092	0.360	3.60	12.00	0.430	1.700
YOGUR DE FRUTAS ENTERO	39.00	16.00	0	0.040	0.060	0.300	0.070	0.100	0.300	2.00	10.00	0.100	1.000
YOGUR DESNATADO	0.00	0.00	0	0.000	0.038	0.180	0.047	0.092	0.360	3.60	12.00	0.430	1.700
YOGUR NATURAL 3.5% MG	29.00	18.00	0	0.062	0.037	0.180	0.046	0.090	0.350	3.50	10.00	0.090	1.000
CUAJADA	380.00	18.00	0 ~	0.200	0.020	0.190	0.030	3.300	0.400~	3.00~	9.00	0.500	0.000
14. QUESOS													
QUESO BRIE 50% MG	145.00	100.00	1	0.200	0.050	0.340	0.230	1.130	0.690	6.20	65.00	1.700	0.000
QUESO CAMMEMBERT 45% MG	339.50	190.00	1	0.280	0.045	0.600	0.250	1.100	0.800	4.50	59.00	2.800	0.000
QUESO CASTELLANO MANCHEGO	340.00~	0.00?	0 ?	2.000	0.030?	0.300	0.080	6.700	1.730~	48.00~	20.00	1.500	0.000
QUESO DE BOLA (EDAM) 40%MG	230.00	60.00	0	0.290	0.048~	0.370	0.073	0.070	0.350	1.50	20.00	1.900	0.000
QUESO DE CABRA FRESCO	378.10~	0.00?	0 ?	1.390~	0.272~	0.834~	0.150~	1.779~	1.723~	21.68~	4.45~	0.389~	11.122~
QUESO EMMENTAL 45% MG	320.00	140.00	0	1.100	0.050	0.340	0.065	0.180	0.400	3.00	4.30	2.200	0.500
QUESO EN LONCHAS 40% MG	90.00~	54.00~	0 ~	0.190~	0.033~	0.240~	0.080~	0.120~	0.610~	6.00~	15.00~	0.720~	0.500~
QUESO FRESCO 0% MG	0.00	0.00	0	0.000	0.040	0.300	0.100	0.150	0.740	0.00?	27.00	0.900	0.500

ALIMENTO	A µg	CAROTENOS µg	TOCOFEROL µg	D µg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	NICOTINA mg	AC. PANTO. mg	BIOTINA µg	FOLICO µg	B12 µg	VIT. C mg
QUESO FRESCO BURGOS	220.00~	33.00~	0 ~	0.500~	0.040~	0.210~	0.070~	0.200~	0.360~	2.40~	23.00~	1.100~	0.000~
QUESO FRESCO DESNATADO	2.10	1.30	0	0.000	0.043	0.300	0.100	0.150	0.740	7.00	18.00	0.880	0.700
QUESO FRESCO GRASO 40%MG VACA	90.00	54.00	0	0.190	0.033	0.240	0.080	0.120	0.610	6.00	15.00	0.720	0.000
QUESO FUNDIDO DESGRASADO	0.00?	0.00?	0 ?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
QUESO FUNDIDO EXTRAGRASO	300.00	95.00	1	3.130	0.034	0.380	0.070	0.220	0.520	3.60	3.46	0.250	0.000
QUESO FUNDIDO GRASO	300.00	95.00	1	3.130	0.034	0.380	0.070	0.220	0.520	3.60	3.46	0.250	0.000
QUESO FUNDIDO SEMIGRASO	0.00?	0.00?	0 ?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
QUESO GALLEGO	320.00~	140.00~	0 ~	1.100~	0.050~	0.340~	0.065~	0.180~	0.400~	3.00~	4.30~	2.200~	0.500~
QUESO GRUYERE	325.00	225.00	1	0.250	0.050	0.300	0.080	0.140	0.520	1.30	10.00	2.000	0.000
QUESO IDIAZABAL	340.00~	210.00~	1 ~	0.650~	0.020~	0.620~	0.096~	0.170~	0.530~	3.00~	20.00~	1.900~	0.000~
QUESO MANCHEGO	345.00~	210.00~	1 ~	0.250~	0.030	0.440~	0.130~	0.100~	0.430~	3.30~	12.00~	1.900~	0.000~
QUESO MANCHEGO EN ACEITE	340.00~	210.00~	1 ~	0.650~	0.020~	0.620~	0.096~	0.170~	0.530~	3.00~	20.00~	1.900~	0.000~
QUESO MANCHEGO MEZCLA O.V.	340.00~	210.00~	1 ~	0.650~	0.020~	0.620~	0.096~	0.170~	0.530~	3.00~	20.00~	1.900~	0.000~
QUESO PARMESANO	340.00	210.00	1	0.650	0.020	0.620	0.096	0.170	0.530	3.00	20.00	1.900	0.000
QUESO ROQ AZUL	280.00~	250.00~	1 ~	0.230~	0.030~	0.410~	0.120~	0.500~	0.530~	2.70~	50.00~	1.000~	0.000~
QUESO ROQ DE CABRALES	280.00~	250.00~	1 ~	0.230~	0.030~	0.410~	0.120~	0.500~	0.530~	2.70~	50.00~	1.000~	0.000~
QUESO ROQUEFORT	310.00~	250.00~	1 ~	0.230~	0.040	0.590	0.120	0.730	1.730	2.70~	49.00	0.600	0.000
QUESO ZAMORANO	345.00~	210.00~	1 ~	0.250~	0.030~	0.440~	0.130~	0.100~	0.430~	3.30~	12.00~	1.900~	0.000~
QUESOS AZULES PROMEDIO	283.00~	250.00~	1 ~	0.230~	0.031~	0.428~	0.120~	0.520~	0.650~	2.70~	49.90~	0.960~	0.000~
REQUESON	380.00	10.00~	0 ~	0.200	0.020	0.190	0.010	3.300	0.400~	3.00~	9.00	0.500	0.000
15. OTROS PRODUCTOS LACTEOS Y HELADOS													
CREMA DE CHOCOLATE CHAMBURCY	33.00	0.00?	0 ?	0.024	0.040	0.140	0.050	0.100	0.300	2.00	4.00	0.000	0.000
CUAJADA CAMBURCY	35.10	0.00?	0 ?	0.030	0.200	0.190	0.010	0.100	0.000	0.00	9.00	0.500	0.000
DALKY CHOCOLATE	57.60	0.00?	0 ?	0.038	0.040	0.140	0.050	0.090	0.300	2.00	4.00	0.000	0.000
DALKY FRESA	57.60	0.00?	0 ?	0.038	0.040	0.140	0.050	0.090	0.300	2.00	4.00	0.000	0.000
NATILLAS CHAMBURCY	33.00	0.00?	0 ?	0.024	0.040	0.140	0.050	0.100	0.300	2.00	4.00	0.000	0.000
PETIT SUISSE 40% MG	90.00	60.00	0 ~	0.200	0.030	0.300	0.050	0.100	1.000~	9.98~	29.00	0.700	0.800
PETIT SUISSE 60% MG	136.00	85.00	0 ~	0.300	0.030	0.300	0.110~	0.100	0.870~	8.68~	29.00	0.500	0.800
PETIT SUISSE CON FRUTAS	90.00	60.00	0 ~	0.200	0.070~	0.320~	0.080~	0.100	0.630~	6.30~	30.00	0.600	3.070~
HELADO BLOQUE CROCANTI-CAMY	132.00	0.00?	0 ?	0.000?	0.040	0.210	0.000?	0.100	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	1.000
HELADO BLOQUE NATA/CHOCOLATE 1L-CAMY	63.00	0.00?	0 ?	0.000?	0.050	0.220	0.000?	0.100	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	1.000
HELADO BLOQUE NATA/FRESA 1L-CAMY	63.00	0.00?	0 ?	0.000?	0.050	0.220	0.000?	0.100	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	1.000
HELADO BLOQUE TRES GUSTOS 1L-CAMY	63.00	0.00?	0 ?	0.000?	0.050	0.220	0.000?	0.100	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	1.000
HELADO BLOQUE Y GRANEL NATA 1-6L CAMY	63.00	0.00?	0 ?	0.000?	0.050	0.220	0.000?	0.100	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	1.000
HELADO CORNETE CAMYCHOC - CAMY	132.00	0.00?	0 ?	0.000?	0.050	0.220	0.000?	0.100	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	1.000
HELADO CORNETE MOKA - CAMY	63.00	0.00?	0 ?	0.000?	0.050	0.220	0.000?	0.100	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	1.000
HELADO CORNETE NATA/FRESA - CAMY	63.00	0.00?	0 ?	0.000?	0.050	0.220	0.000?	0.100	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	1.000
HELADO CORNETE VAINILLA - CAMY	63.00	0.00?	0 ?	0.000?	0.050	0.220	0.000?	0.100	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	1.000
HELADO TARTA WHISKY 8R-CAMY	132.00	0.00?	0 ?	0.000?	0.040	0.210	0.000?	0.100	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	1.000
HELADO TARTITA JIJONA/CROCANTI	132.00	0.00?	0 ?	0.000?	0.040	0.210	0.000?	0.100	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	1.000

GRUPO 2 - CARNES

ALIMENTO	A µg	CAROTENOS µg	TOCOPHEROL µg	D µg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	NICOTINA mg	AC. PANTO. mg	BIOTINA µg	FOLICO µg	B12 µg	VIT. C mg
21. CARNE DE CERDO													
CERDO CARNE GRASA PROMEDIO	1.90~	0.00~	0 ~	0.000~	0.558~	0.140~	0.325~	3.020~	0.398~	3.42~	2.43~	3.022~	0.633~
CERDO CARNE MAGRA PROMEDIO	2.00~	0.00~	0 ~	0.000~	1.120~	0.255~	0.495~	5.140~	0.822~	3.00~	5.00~	0.650~	1.150~
CERDO COSTILLAS	5.70~	0.00~	0 ~	0.000~	0.855~	0.219~	0.475~	4.750~	0.665~	4.75~	5.70~	4.750~	1.900~
CERDO CHULETAS	0.00~	0.00~	0 ~	0.000~	0.820	0.200	0.500	4.300	0.530	5.50	1.60	4.318	0.000
CERDO FILETES	5.30~	0.00~	0 ~	0.000~	0.790~	0.202~	0.439~	4.386~	0.614~	4.39~	5.26~	4.386~	1.754~
CERDO JAMON COCIDO GRASO	5.80~	0.00~	0 ~	0.000	0.610	0.210	0.360	3.700	0.580	4.86~	5.10	0.590	0.000
CERDO LOMO SOLO CARNE	2.00	0.00	0	0.000~	1.216	0.224	0.540	5.133	0.854	3.00	5.00	0.580	1.000
CERDO LOMO SOLOMILLO	0.00~	0.00~	0 ~	0.000~	0.820	0.200	0.500	4.300	0.530	5.50	1.60	4.318	1.727
CERDO MUSCULOS	6.00	0.00	0	0.000	0.900	0.230	0.500	5.000	0.700	5.00	6.00	5.000	2.000
CERDO PALETILLA (LACON)	4.60~	0.00~	0 ~	0.000~	0.890	0.220	0.380~	4.500	0.531~	3.80~	4.55~	0.560	1.518~
CERDO PIERNA SOLO CARNE	2.00	0.00	0	0.000	1.023	0.285	0.450	5.138	0.790	3.00	5.00	0.720	1.300
CERDO RABO	0.00~	0.00~	0 ~	0.000~	0.210	0.110	0.000?	2.060	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000
CERDO SOLOMILLO (SOLO CARNE)	2.00	0.00	0	0.000	0.974	0.281	0.520	4.429	0.904	3.00	5.00	0.810	0.900
OREJA DE CERDO	0.00	0.00?	0 ?	0.000?	0.080	0.110	0.000?	0.780	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000
PIES DE CERDO	6.65~	0.00~	0 ~	0.000~	0.040~	0.100	0.500~	1.110	0.700~	4.97~	5.96~	4.970~	1.990~
22. CARNE DE VACUNO													
TERNERA CHULETA MAGRA	0.00	0.00	0 ~	0.000	0.140	0.260	0.400	6.500	0.850	0.00	5.00	1.600	0.000
TERNERA FALDA MAGRA	0.00	0.00	0 ~	0.000	0.140	0.230	0.400	6.400	0.850	0.00	5.00	1.200	0.000
TERNERA FILETE (PIERNA MAGRA)	0.00	0.00	0 ~	0.000	0.140	0.270	0.400	7.000	0.850	0.00	5.00	1.000	0.000
VACA BUEY CARNE GRASA PROMEDIO	4.76~	3.31~	0 ~	0.020~	0.100~	0.200~	0.343~	4.450~	0.680~	0.33~	12.31~	2.341~	0.000~
VACA BUEY CARNE MAGRA PROMEDIO	0.60~	0.00~	0 ~	0.000~	0.154~	0.271~	0.455~	4.210~	0.607~	0.73~	7.51~	4.006~	0.540~
VACA/BUEY AGUJA	0.00~	0.00~	0 ~	0.000~	0.110	0.190	0.400	2.360	0.320	0.00~	6.00	3.850	0.000
VACA/BUEY BABILLA	0.00~	0.00~	0 ~	0.000~	0.120	0.200	0.440	3.390	0.350	0.00~	8.00	3.220	0.000
VACA/BUEY CARNE EXTRAMAGRA	20.00	0.00	1	0.000	0.230	0.260	0.400	7.500	0.600	3.00	15.30	5.000	0.000
VACA/BUEY COLA	0.00	0.00	0	0.000	0.030	0.290	0.270	4.500	1.000	1.00	7.00	3.000	0.000
VACA/BUEY CONTRA	0.00~	0.00~	0 ~	0.000~	0.120	0.200	0.570	4.130	0.440	0.00~	10.00	2.930	0.000
VACA/BUEY COSTILLAS	0.00	0.00	0	0.000	0.070	0.150	0.230	4.200	0.410	3.40	7.00	2.700	0.000
VACA/BUEY CHULETAS	0.00	0.00	0	0.000	0.080	0.170	0.380	4.700	0.580	0.00	16.00	2.000	0.000
VACA/BUEY FALDA	0.00	0.00	0	0.000	0.090	0.180	0.270	4.800	0.600	0.00	9.00	2.000	0.000
VACA/BUEY LOMO ALTO GRASO	0.00	0.00	0	0.000	0.080	0.170	0.380	4.700	0.580	0.00	16.00	2.000	0.000
VACA/BUEY LOMO BAJO GRASO	15.00	0.00	0	0.000	0.090	0.160	0.270	4.900	0.330	0.00	9.00	2.000	0.000
VACA/BUEY LOMO MAGRO (ALTO)	0.00~	0.00~	0 ~	0.000~	0.090	0.170	0.370	3.350	0.380	0.00~	6.00	3.360	0.000
VACA/BUEY LOMO MAGRO (BAJO)	0.00~	0.00~	0 ~	0.000~	1.100	0.150	0.440	4.450	0.360	0.00~	7.00	3.050	0.000
VACA/BUEY MORCILLO	0.00~	0.00~	0 ~	0.000~	0.110	0.220	0.470	5.740	0.350	0.00~	8.00	3.330	0.000
VACA/BUEY PIERNA (PROMEDIO)	12.00	0.00	0 ?	0.000	0.080	0.170	0.370	4.700	1.000	4.60	9.40	2.000	0.000
VACA/BUEY REDONDO	0.00~	0.00~	0 ~	0.000~	0.100	0.140	0.450	3.710	0.370	0.00~	7.00	3.200	0.000

ALIMENTO	A µg	CAROTENOS µg	TOCOFEROL µg	D µg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	NICOTINA mg	AC. PANTO. mg	BIOTINA µg	FOLICO µg	B12 µg	VIT. C mg
VACA/BUEY SOLOMILLO	0.00~	0.00~	0 ~	0.000~	0.140	0.250	0.430	3.410	0.350	0.00~	7.00	2.900	0.000
VACA/BUEY TAPA	0.00~	0.00~	0 ~	0.000~	0.100	0.190	0.510	4.360	0.360	0.00~	9.00	2.840	0.000
23. CARNE DE OVINO													
CABRA PROMEDIO	36.00	0.00	0 ~	0.000~	0.150	0.280	0.300	4.900	0.700~	2.00~	5.00~	2.000~	0.000~
CORDERO CARNE GRASA PROMEDIO	0.00~	0.00~	0 ~	0.000~	0.118~	0.164~	0.164~	3.860~	0.460~	1.32~	1.98~	1.320~	0.000~
CORDERO CARNE MAGRA	0.00	0.00	0	0.000	0.180	0.250	0.250	5.800	0.700	2.00	3.00	2.000	0.000
CORDERO COSTILLAS GRASAS	0.00	0.00	0	0.000	0.106	0.147	0.147~	3.410	0.410~	1.18~	1.76~	1.180~	0.000
CORDERO CHULETAS DE LOMO ALTO	0.00	0.00	0	0.000	0.130	0.180	0.180~	4.300	0.510~	1.46~	2.19~	1.460~	0.000
CORDERO CHULETAS DE LOMO BAJO	0.00	0.00	0	0.000	0.160	0.230	0.120	4.300	0.400	1.00	2.75	2.000	0.000
CORDERO PALETILLA	0.00	0.00	0	0.000	0.100	0.180	0.170	3.600	0.500	1.00	3.00	2.000	0.000
CORDERO PIERNA	0.00	0.00	0	0.000	0.160	0.220	0.290	5.200	0.590	6.00	3.00	3.000	0.000
CORDERO PROMEDIO	45.00	0.00	0	0.000	0.170	0.270	0.200	5.420	0.700	2.00	5.00	2.000	0.000
24. AVES, CAZA Y OTRAS CARNES													
CAPON ASADO	20.00	0.00	0 ~	0.000	0.070	0.170	0.430	0.000?	1.100	0.00?	6.00	0.330	0.000
CARNE DE CABALLO	21.00	0.00?	0 ?	0.000?	0.130	0.150	0.380	4.600	0.000?	0.00?	0.00?	3.000	1.000
CIERVO	20.00	0.00	1 ~	0.000	0.290~	0.250	0.400	7.500	0.600	3.00	15.00	2.000	0.000
CODORNICES	73.00	0.00?	0	0.000~	0.130	0.170	0.670	9.950	0.660	2.17~	9.77~	0.540~	7.000
CONEJO CASERO PROMEDIO	0.30	0.00	0 ~	0.000	0.110	0.066	0.300	8.600	0.800	1.00	5.00	10.000	0.000
CONEJO DE CAMPO	0.00?	0.00	0	0.000	0.100	0.190	0.500	8.400	0.800	1.00	5.00	10.000	0.000
CORZO	20.00	0.00~	1 ~	0.000~	0.140~	0.250~	0.320~	6.000~	0.700~	2.00~	10.00~	2.000~	0.000~
FAISAN	45.00	0.00	0	0.000~	0.085	0.130	0.660	5.050	0.930	2.31~	10.28~	0.800	2.880~
GANSO ASADO	21.00	0.00?	0 ~	0.000?	0.080	0.320	0.430	4.200	0.000?	0.00?	2.00	0.000?	0.000
HIGADOS DE POLLO	11600.00	0.00	0	1.300	0.320	2.490	0.800	11.600	7.160	210.00	380.00	23.000	28.000
JABALI	5.30	0.00~	0 ~	0.000~	0.800~	0.200~	0.440~	4.430~	0.620~	2.00~	4.00~	4.430~	0.000~
LIEBRE	0.00	0.00	0 ~	0.000	0.090	0.060	0.300	8.070	0.800	0.99~	5.00	1.000	0.000
MENUDILLOS DE POLLO CRUDOS	2654.00	0.00	0 ?	0.200	0.088	0.987	0.420	6.662	3.208	210.00	345.00	11.410	16.200
MENUDILLOS DE POLLO FRITOS	3579.00	0.00	0 ~	0.100~	0.100	1.520	0.610	11.000	4.450	0.00?	379.00	13.310	9.000
MOLLEJAS DE POLLO	65.00	0.00	0 ?	0.200	0.034	0.188	0.140	4.725	0.752	210.00	52.00	2.120	3.200
MOLLEJAS DE POLLO COCIDAS	56.00	0.00~	0 ?	0.000~	0.030	0.240	0.120	4.000	0.710	0.00?	53.00	1.940	2.000
PALOMA COCINADA	0.00?	0.00?	0	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	8.900	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
PALOMA CRUDA	0.00?	0.00?	0 ?	0.000?	0.270	0.000?	0.820	7.000	0.000?	0.00?	8.00	0.000?	0.000
PATO CARNE SOLAMENTE	24.00	0.00?	0	0.000?	0.360	0.450	0.340	5.300	1.600	6.00	25.00	3.000	5.800
PATO PROMEDIO	51.00	0.00?	0	0.000?	0.300	0.200	0.340	3.500	1.600	6.00	25.00	3.000	2.800
PATO SALVAJE	0.00?	0.00?	0 ?	0.000?	0.351	0.269	0.530	3.317	0.701	6.00	25.00	0.650	5.200
PAVO PROMEDIO	2.00	0.00	0	0.000	0.080	0.140	0.460	8.000	0.840	2.00	12.00	2.000	0.000
PERDIZ ASADA	0.00?	0.00?	0 ?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
POLLO MUSLO	36.00	0.00	0	0.000	0.100	0.240	0.160	5.600	0.840	2.00	28.00	0.000	0.000
POLLO PECHUGA	24.00	0.00	0	0.000	0.070	0.090	0.130	10.500	0.840	2.00	9.00	0.400	0.000
POLLO PROMEDIO	39.00	0.00	0	0.000	0.083	0.160	0.500	6.800	0.960	2.00	9.00	0.500	2.500

ALIMENTO	A µg	CAROTENOS µg	TOCOFEROL µg	D µg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	NICOTINA mg	AC. PANTO. mg	BIOTINA µg	FOLICO µg	B12 µg	VIT. C mg
25. VISCERAS													
CALLOS DE VACA	0.00	0.00	0	0.000	0.025	0.070	0.020	5.700	0.200	2.00	1.00	0.000	3.000
CORAZON DE TERNERA	6.00	0.00	0	0.000?	0.550	1.000	0.290	6.600	2.780	7.30	3.10	11.000	5.400
HIGADO DE CERDO	39100.00	0.00	0	0.125	0.310	3.170	0.590	15.700	6.800	27.00	220.00	39.000	23.000
HIGADO DE CORDERO	9500.00	0.06	0	2.000	0.360	3.330	0.370	15.300	7.600	130.00	280.00	35.000	30.700
HIGADO DE TERNERA	21900.00	0.10	0	0.330	0.280	2.610	0.900	15.000	7.900	75.00	240.00	60.000	35.000
HIGADO VARIOS ANIMALES PROMEDIO	23497.65~	0.05~	0 ~	0.820~	0.317~	3.036~	0.620~	15.330~	7.433~	77.33~	246.64~	44.662~	29.564~
LENGUA DE VACA/BUEY	47.55~	33.11~	1 ~	0.230~	0.140	0.290	0.130	4.600	2.000	3.30	11.05~	3.610~	0.000~
RIÑONES DE CERDO	60.00	0.00	0 ?	0.000?	0.340	1.800	0.550	8.350	3.100	80.00	42.00	15.000	16.000
RIÑONES DE CORDERO	330.00	0.00	0	0.000	0.490	2.350	0.300	7.130	4.520	37.00	31.00	63.000	12.000
RIÑONES DE VACA	210.00	0.00	0	0.000	0.370	2.480	0.500	6.470	4.000	80.00	63.00	25.000	12.700
RIÑONES VARIOS ANIMALES PROMEDIO	24.00~	0.00~	0 ~	0.000~	0.136~	0.720~	0.220~	3.340~	1.240~	32.00~	16.80~	6.000~	6.400~
SANGRE DE CERDO	30.00	0.00?	0 ?	0.000?	0.090	0.030	0.000?	0.550	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000
SANGRE DE VACA	21.00	0.00?	0 ?	0.000?	0.090	0.030	0.000?	0.850	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
SESOS DE CORDERO	0.00	0.00	0	0.000	0.240	0.250	0.100	3.200	2.600	2.00	6.00	7.300	15.200
TIMO DE VACA	0.00	0.00	0	0.000	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	2.130	34.000
26. EMBUTIDOS													
CECINA	21.00	0.00	0 ?	0.000	0.160	0.820	0.360~	9.800	0.530~	2.14~	0.00~	8.890~	0.000
CHISTORRA 1ª BOE	95.84~	575.04~	0 ~	0.000~	0.278~	0.101~	0.130~	1.785~	0.197~	1.20~	1.69~	1.965~	2.197~
CHISTORRA 2ª BOE	95.88~	575.28~	0 ~	0.000~	0.252~	0.097~	0.117~	1.680~	0.182~	1.05~	1.57~	1.735~	2.142~
CHORIZO 1ª BOE	95.99~	575.94~	0 ~	0.000~	0.346~	0.115~	0.165~	2.105~	0.241~	1.58~	2.07~	2.552~	2.339~
CHORIZO 2ª BOE	95.96~	575.76~	0 ~	0.000~	0.333~	0.112~	0.158~	2.040~	0.232~	1.50~	1.99~	2.434~	2.311~
CHORIZO 3ª BOE	95.95~	575.70~	0 ~	0.000~	0.311~	0.108~	0.147~	1.945~	0.219~	1.38~	1.88~	2.241~	2.264~
CHORIZO BLANCO	4.59~	0.12~	0 ~	0.000~	0.573~	0.153~	0.316~	3.290~	0.456~	3.07~	3.91~	3.110~	1.320~
CHORIZO CERDO IBERICO 1ª BOE	95.81~	574.86~	0 ~	0.000~	0.264~	0.099~	0.123~	1.720~	0.188~	1.13~	1.62~	1.848~	2.168~
CHORIZO CERDO IBERICO EXTRA BOE	95.96~	575.76~	0 ~	0.000~	0.324~	0.110~	0.153~	2.005~	0.227~	1.45~	1.95~	2.357~	2.292~
CHORIZO DE LA CAMPIÑA CORDOBA	169.13~	0.00~	0 ~	0.000~	0.595~	0.202~	0.315~	3.775~	0.457~	3.04~	3.92~	3.087~	3.367~
CHORIZO DE LA SIERRA CORDOBA	145.10~	0.12~	0 ~	0.000~	0.499~	0.171~	0.264~	3.185~	0.384~	2.54~	3.29~	2.583~	2.863~
CHORIZO DE PATATA CORDOBA	169.39~	0.00~	0 ~	0.000~	0.111~	0.094~	0.013~	1.490~	0.037~	0.00~	0.32~	0.057~	10.395~
CHORIZO EXTRA NORMA BOE	96.21~	577.26~	0 ~	0.000~	0.390~	0.124~	0.187~	2.335~	0.271~	1.80~	2.32~	2.910~	2.428~
CHORIZO PAMPLONA 1ª BOE	106.78~	640.68~	0 ~	0.000~	0.261~	0.119~	0.139~	2.285~	0.233~	1.27~	2.84~	2.367~	2.287~
CHORIZO PAMPLONA EXTRA BOE	107.45~	644.70~	0 ~	0.000~	0.300~	0.133~	0.165~	2.660~	0.275~	1.54~	3.47~	2.881~	2.353~
JAMON CURADO LONCHA SOLO CARNE	0.00	0.00	0	0.000~	0.567	0.242	0.000?	3.881	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
JAMON PATA NEGRA	6.99~	0.00~	0 ~	0.000~	0.952~	0.249~	0.528~	5.385~	0.750~	5.20~	6.43~	5.234~	2.099~
JAMON SERRANO	0.00~	0.00	0	0.000	0.550	0.210	0.400	3.500	0.600	1.00	0.00	0.100	0.000
LOMO EMBUCHADO	144.42~	0.00~	0 ~	0.000~	0.599~	0.192~	0.320~	3.675~	0.456~	3.15~	3.91~	3.170~	3.082~
MORCON	4.52~	0.00~	0 ~	0.000~	0.571~	0.152~	0.316~	3.280~	0.454~	3.08~	3.90~	3.112~	1.251~
SALCHICHON	5.33~	0.12~	0 ~	0.000~	0.651~	0.173~	0.360~	3.725~	0.516~	3.52~	4.43~	3.551~	1.426~
SALCHICHON EXTRA	3.54~	0.12~	0 ~	0.000~	0.441~	0.107~	0.220~	2.435~	0.318~	2.13~	2.73~	3.433~	0.868~

ALIMENTO	A µg	CAROTENOS µg	TOCOFEROL µg	D µg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	NICOTINA mg	AC. PANTO. mg	BIOTINA µg	FOLICO µg	B12 µg	VIT. C mg
SALCHICHON PRIMERA	3.32~	0.12~	0 ~	0.000~	0.392~	0.097~	0.196~	2.190~	0.286~	1.88~	2.45~	3.036~	0.770~
SALCHICHON SEGUNDA	3.30~	0.12~	0 ~	0.000~	0.383~	0.095~	0.191~	2.145~	0.280~	1.83~	2.40~	2.958~	0.751~
SALCHICHON TERCERA	3.17~	0.12~	0 ~	0.000~	0.341~	0.087~	0.170~	1.940~	0.252~	1.60~	2.17~	2.604~	0.665~
27. PRODUCTOS CARNICOS TRATADOS POR EL CALOR													
BUTIFARRA CATALANA	3.15~	0.32~	0 ~	0.000~	0.144~	0.047~	0.199~	1.220~	0.282~	1.58~	0.00~	1.983~	0.000~
CABEZA DE JABALI O DE CERDO	4.10~	0.00~	0 ~	0.000~	0.174~	0.058~	0.241~	1.500~	0.346~	1.88~	0.00~	2.376~	0.000~
CHICHARRON	5.84~	0.00~	0 ~	0.000~	0.292~	0.093~	0.405~	2.430~	0.567~	3.24~	0.00~	4.050~	0.000~
FARINATO	0.60~	0.00~	1 ~	0.000~	0.016~	0.011~	0.025~	0.200~	0.184~	0.58~	0.00~	0.023~	0.000~
JAMON COCIDO EXTRA OSCAR-MAYER	0.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
JAMON DE PARIS «FLEURY MICHON»	0.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
JAMON YORK	0.00~	0.00	0	0.000	0.610	0.210	0.360	3.700	0.580	1.00	5.10	0.590	0.000
MORCILLA ASTURIANA (38.5%H)	183.33~	8.16~	0 ~	0.000~	0.039~	0.061~	0.029~	0.690~	0.060~	0.54~	0.00~	0.043~	2.317~
MORCILLA DE ARROZ (38.4%H)	171.29~	6.52~	0 ~	0.000~	0.031~	0.052~	0.021~	0.550~	0.056~	0.55~	0.00~	0.000~	2.173~
MORCILLA DE ARROZ (49.2%H)	133.29~	5.22~	0 ~	0.000~	0.024~	0.041~	0.017~	0.430~	0.045~	0.44~	0.00~	0.000~	1.690~
MORCILLA DE CEBOLLA CORDOBA	205.85~	2.42~	0 ~	0.000~	0.041~	0.062~	0.012~	0.690~	0.046~	0.30~	0.00~	0.000~	2.535~
MORCILLA DE CEBOLLA (20%H)	458.29~	36.30~	0 ~	0.000~	0.098~	0.144~	0.086~	1.420~	0.147~	2.42~	0.00~	0.000~	5.794~
MORCILLA DE CEBOLLA (38%H)	334.22~	26.65~	0 ~	0.000~	0.061~	0.105~	0.063~	1.040~	0.108~	1.78~	0.00~	0.000~	4.225~
MORCILLA DE CEBOLLA (50%H)	257.88~	20.76~	0 ~	0.000~	0.055~	0.081~	0.049~	0.800~	0.084~	1.38~	0.00~	0.000~	3.259~
MORCILLA DEL AÑO CORDOBA	243.96~	205.80~	0 ~	0.000~	0.045~	0.073~	0.016~	0.820~	0.077~	0.20~	0.00~	0.000~	2.897~
MORCILLA LUSTRE CORDOBA	225.62~	0.00~	0 ~	0.000~	0.044~	0.067~	0.006~	0.750~	0.035~	0.13~	0.00~	0.000~	2.776~
MORTADELA (38,5%H)	0.00~	0.00	0	0.000	0.100	0.150	0.070~	3.100	0.600	2.00	1.00	1.000	0.000
MORTADELA USDA	3.20~	0.00~	0 ~	0.000~	0.119	0.153	0.120	2.673	0.263~	1.42~	0.00~	1.480	26.000
PATE DE FOIEGRAS	1056.00	0.00	0	0.000?	0.030	0.600	0.000?	3.300	1.200	0.00?	60.00	3.200	2.000
PATE DE HIGADO DE POLLO	217.20	0.00~	0 ~	0.460~	0.052	1.401	0.202~	7.517	2.137~	49.98~	0.00~	6.850~	10.000
PATE DE HIGADO NO ESPECIFICADO	990.00	0.00~	0 ~	0.050~	0.030	0.600	0.060	3.300	1.200	10.00	60.00	3.200	2.000
SALAMI	0.00~	0.00	0	0.000~	0.180	0.200	0.150	2.600	0.800	3.00	3.00	1.400	0.000~
SALAMI EXTRA (BOE)	3.03~	0.12~	0 ~	0.000~	0.321~	0.082~	0.160~	1.830~	0.238~	1.50~	2.04~	2.443~	0.624~
SALAMI PRIMERA (BOE)	3.11~	0.12~	0 ~	0.000~	0.314~	0.081~	0.156~	1.810~	0.235~	1.45~	2.02~	2.370~	0.608~
SALCHICHA BOCKWURST	5.15~	0.00~	0 ~	0.000~	0.069~	0.039~	0.122~	1.150~	0.202~	0.91~	0.00~	1.447~	0.000~
SALCHICHA BRATWURST	5.38~	0.00~	0 ~	0.000~	0.505	0.183	0.210	3.200	0.320	0.97~	0.00~	0.950	1.000
SALCHICHA FRANCFURT POLLO	14.48~	0.00	0 ~	0.000	0.066	0.115	0.030	3.089	0.400	2.00	1.00	1.000	0.000
SALCHICHA FRANCFURT VACA	6.41~	0.00	0 ~	0.000	0.051	0.102	0.110	2.527	0.290	2.00	4.00	1.640	25.000
SALCHICHA FRANCFURT VACA-CERDO	4.43~	0.00~	0 ~	0.000~	0.199	0.120	0.130	2.634	0.350	2.00	4.00	1.300	26.000
SALCHICHA FRANKFURT LIGHT	5.30~	0.00~	0 ~	0.000~	0.077~	0.042~	0.139~	1.280~	0.221~	1.09~	0.00~	1.700~	0.000~
SALCHICHA KNACKWURST	15.00	0.00~	0 ~	0.000~	0.342	0.140	0.170	2.734	0.320	0.79~	0.00~	1.180	27.000
SALCHICHA MUNICH WEISSWURST	4.33~	0.00~	0 ~	0.000~	0.043	0.130	0.101~	2.380	0.168~	0.74~	0.00~	1.187~	0.000~
SALCHICHA VIENESA	4.01~	0.00~	0 ~	0.000~	0.087	0.107	0.120	1.613	0.156~	0.69~	0.00~	1.020	0.000
SALCHICHAS CAMPOLIGHT	3.59~	0.00~	0 ~	0.000~	0.052~	0.028~	0.094~	0.860~	0.150~	0.74~	0.00~	1.150~	0.000~
SALCHICHAS PROMEDIO	5.56~	0.00~	0 ~	0.000~	0.133~	0.095~	0.108~	2.210~	0.286~	1.60~	2.50~	1.238~	15.450~
SOBRASADA MALLORQUINA	369.62~	0.12~	0 ~	0.000~	0.635~	0.263~	0.322~	4.350~	0.467~	3.12~	4.00~	3.166~	5.541~

38,5% de humedad.

Tablas de Composición de Alimentos. Ver: 2.1

GRUPO 3 - PESCADOS Y MARISCOS

ALIMENTO	A µg	CAROTENOS µg	TOCOFEROL µg	D µg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	NICOTINA mg	AC. PANTO. mg	BIOTINA µg	FOLICO µg	B12 µg	VIT. C mg
31. PESCADOS CON POCA GRASA													
ACEDIA (Ma)	10.00~	0.00~	0 ?	0.000~	0.060~	0.080~	0.208~	3.000~	0.300~	0.00?	11.00~	1.000	0.000~
BACALADILLA (Ma)	10.00~	0.00~	0 ~	1.300~	0.055~	0.046~	0.200~	2.300~	0.120~	1.60~	12.00~	0.530	0.100~
BACALAO EN SALAZON	42.00	0.00	0 ?	0.000	0.268	2.680	0.864	7.500	1.670	0.00	0.00	0.000	0.000
BACALAO FRESCO	10.00	0.00	0	1.300	0.055	0.046	0.200	2.300	0.120	1.60	12.00	0.530	2.000
CONGRIO	0.00?	0.00~	0 ~	0.000~	0.060~	0.040~	0.000~	4.300~	0.240~	0.00~	0.00~	3.000	0.000~
GALLO	10.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.090	0.200	0.430	5.500	0.000?	0.00?	11.00	9.000	0.000?
GALLO/ TAPACULOS (Ma)	10.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.090~	0.200~	0.430~	5.500~	0.000?	0.00?	11.00~	9.000	0.000?
LENGUADO	10.00	0.00	0 ?	0.000	0.060	0.080	0.208	3.000	0.300	5.00~	11.00	1.000	0.000
LENGUADO (Ma)	10.00~	0.00~	0 ?	0.000~	0.060~	0.080~	0.208~	3.000~	0.300~	0.00?	11.00~	1.000	0.000~
MERLUZA PESCADILLA	30.00	0.00	0 ~	1.300	0.100	0.200	0.156	1.300	0.206	1.60	13.00	2.300	2.000
MERLUZA PESCADILLA (Ma)	30.00~	0.00~	0 ~	1.300~	0.100~	0.200~	0.156~	1.300~	0.206~	1.60~	13.00~	2.300	0.100~
PESCADO BLANCO PROMEDIO	29.84~	0.00~	0 ~	0.940~	0.105~	0.173~	0.212~	2.360~	0.150~	1.35~	12.40~	3.364~	1.440~
PIJOTA (Ma)	30.00~	0.00~	0 ~	1.300~	0.100~	0.200~	0.156~	1.300~	0.206~	1.60~	13.00~	2.300	0.100~
PLATIJA	9.90	0.00	0	0.000?	0.220	0.210	0.250	3.400	0.503	0.00?	11.00	1.000	0.000?
PLATIJA (Ma)	10.00~	0.00~	0 ~	0.000~	0.210~	0.220~	0.220~	4.000~	0.800~	0.00?	11.00~	1.450	0.100~
RAPE	206.00	0.00	0 ?	0.000?	0.450	0.110	0.000?	2.000	0.000?	0.00?	13.00	2.000	0.000?
RAPE (Ma)	206.00~	0.00~	0 ?	0.000?	0.450~	0.110~	0.000?	2.000~	0.000?	0.00?	13.00~	2.000	0.000?
RAYA	3.00	0.00	0 ?	0.000?	0.020	0.010	0.000?	2.000	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000
RODABALLO	11.00	0.00	0 ?	0.000?	0.020	0.150	0.000?	3.000	0.570	5.00~	11.00	2.200	0.000
RODABALLO (Ma)	11.00~	0.00~	0 ?	0.000?	0.020~	0.150~	0.000?	3.000~	0.570~	0.00?	11.00~	2.200	0.000~
SAN PEDRO	10.00~	0.00~	0 ~	0.000~	0.020~	0.150~	0.000~	3.000~	0.570~	5.00~	11.00~	2.200~	0.000~
SOLLA	10.00~	0.00	0	0.000	0.210	0.220	0.220	4.000	0.800	0.00?	11.00	1.450	1.500
TENCA	1.00	0.00	0 ?	0.000?	0.075	0.180	0.000?	4.000	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	1.000
32. PESCADOS SEMIGRASOS													
BAILA (Ma)	150.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.800~	0.140~	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	3.800	0.000~
BESUGO (Ma) (Otoño)	250.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.142~	0.100~	0.000?	0.230~	0.000?	0.00?	0.00?	1.000	0.000?
BESUGO (Ma) (Primavera-Verano)	250.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.142~	0.100~	0.000?	0.230~	0.000?	0.00?	0.00?	1.000	0.000?
BESUGO/DORADA/BRECA	250.00	0.00?	0 ?	0.000?	0.142	0.100	0.000?	0.230	0.000?	0.00?	0.00?	1.000	0.000?
BRECA (Ma)	250.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.142~	0.100~	0.000?	0.230~	0.000?	0.00?	0.00?	1.000	0.000?
CABRACHO	12.00	0.00	1	2.300	0.110	0.080	0.000?	2.500	0.000?	0.00?	0.00?	3.800	0.800
CAZON ESPECIES MIXTAS ESCUALOS	70.00	0.00	0 ?	0.000?	0.042	0.620	0.000?	2.938	0.695	0.00?	0.00?	1.488	0.000?
CAZON (Ma)	70.00~	0.00~	0 ?	0.000?	0.042~	0.620~	0.000?	2.938~	0.695~	0.00?	0.00?	1.488	0.000?
DENTON, CARAPELO (Ma) (Primavera)	250.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.142~	0.100~	0.000?	0.230~	0.000?	0.00?	0.00?	1.000	0.000?
DENTON, CARAPELO (Ma) (Resto Año)	250.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.142~	0.100~	0.000?	0.230~	0.000?	0.00?	0.00?	1.000	0.000?
DORADA (Ma) (Invierno)	250.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.142~	0.100~	0.000?	0.230~	0.000?	0.00?	0.00?	1.000	0.000?
DORADA (Ma) (Otoño)	250.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.142~	0.100~	0.000?	0.230~	0.000?	0.00?	0.00?	1.000	0.000?
DORADA (Ma) (Primavera)	250.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.142~	0.100~	0.000?	0.230~	0.000?	0.00?	0.00?	1.000	0.000?

ALIMENTO	A µg	CAROTENOS µg	TOCOFEROL µg	D µg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	NICOTINA mg	AC. PANTO. mg	BIOTINA µg	FOLICO µg	B12 µg	VIT. C mg
ESTORNINO	12.00~	0.00~	1 ~	1.000~	0.140~	0.140~	0.630~	3.400~	0.460~	0.00?	1.24~	6.000	0.000~
HURTA (Ma)	250.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.142~	0.100~	0.000?	0.230~	0.000?	0.00?	0.00?	1.000	0.000?
JUREL (Ma) (Resto AÑO)	12.00~	0.00~	1 ~	1.000~	0.140~	0.140~	0.630~	3.400~	0.460~	4.25~	1.24~	6.000	0.000~
JUREL (Ma) (Verano)	12.00~	0.00~	1 ~	1.000~	0.140~	0.140~	0.630~	3.400~	0.460~	0.00?	1.24~	6.000	0.000~
JUREL/CHICHARRO/PALOMETA	12.00	0.00	1	1.000~	0.140	0.140	0.630	3.400	0.460	4.25	1.24	6.000	0.000
LUBINA ESPECIES MIXTAS	150.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.800	0.140	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	3.800	0.000
LUBINA (Ma)	150.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.800~	0.140~	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	3.800	0.000~
MERO	150.00	0.00?	0 ?	0.000?	0.750	0.320	0.000?	1.300	0.000?	0.00?	0.00?	0.600	0.000?
PESCADO SEMIGRASO PROMEDIO	52.32~	0.00~	0 ~	0.380~	0.127~	0.185~	0.182~	10.820~	0.589~	0.73~	3.83~	3.390~	0.218~
PEZ ESPADA	20.00	0.00	0 ?	5.380	0.050	0.080	0.330	7.600	0.412	3.00	2.00	0.600	1.100
PEZ ESPADA (Ma)	20.00~	0.00~	0 ?	5.380~	0.050~	0.080~	0.330~	7.600~	0.412~	3.00~	2.00~	0.600	0.110~
SALMONETE DE ARENA (Ma) (Invierno)	47.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.060~	0.150~	0.425~	3.800~	0.760~	0.00?	8.50~	0.000?	0.100~
SALMONETE DE ARENA (Ma) (Primavera)	47.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.060~	0.150~	0.425~	3.800~	0.760~	0.00?	8.50~	0.000?	1.200~
SALMONETE DE ARENA (Ma) (Verano-Otoño)	47.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.060~	0.150~	0.425~	3.800~	0.760~	0.00?	8.50~	0.000?	0.120~
SALMONETE DE ROCA (Ma) (Invierno)	47.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.060~	0.150~	0.425~	3.800~	0.760~	0.00?	8.50~	0.000?	0.120~
SALMONETE DE ROCA (Ma) (Verano-Otoño)	47.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.060~	0.150~	0.425~	3.800~	0.760~	0.00?	8.50~	0.000?	0.100~
SALMONETE ROCA (Ma) (Primavera)	47.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.060~	0.150~	0.425~	3.800~	0.760~	0.00?	8.50~	0.000?	0.120~
SALMONETES	47.00	0.00?	0 ?	0.000?	0.060	0.150	0.425	3.800	0.760	0.00?	8.50	0.000?	1.200
SALPA, SALEMA (Ma)	250.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.142~	0.100~	0.000?	0.230~	0.000?	0.00?	0.00?	1.000	0.000?
SARGO (Ma)	250.00~	0.00?	0 ?	0.000?	0.142~	0.100~	0.000?	0.230~	0.000?	0.00?	0.00?	1.000	0.000?
TRUCHA	45.00	0.00	0 ?	0.000?	0.084	0.076	0.000?	3.410	1.940	0.00?	13.30	7.790	0.500
TRUCHA (Ma)	45.00~	0.00~	0 ?	0.000?	0.084~	0.076~	0.000?	3.410~	1.940~	0.00?	13.30~	7.790	0.150~
33. PESCADOS GRASOS													
ANCHOAS EN ACEITE	62.00	0.00?	0 ?	0.000?	0.078	0.363	0.203	19.903	0.000	0.00?	0.00?	0.880	0.000
ANGUILA	980.00	0.00?	0 ?	13.000	0.180	0.320	0.280	2.600	0.150	0.00?	13.00	1.000	1.800
ANGUILA AHUMADA	940.00	0.00	0 ?	90.000	0.190	0.370	0.160	3.500	0.000?	0.00?	0.00?	1.000	0.000?
ANGUILA (Ma)	980.00~	0.00?	0 ?	13.000~	0.180~	0.320~	0.280~	2.600~	0.150~	0.00?	13.00~	1.000	0.100~
ARENQUE AHUMADO	31.00	0.00?	0 ?	0.040	0.040	0.400	0.450	3.300	0.000?	0.00?	3.00	13.141	0.700
ARENQUE CRUDO	38.00	0.00	0	31.000	40.000	0.220	0.450	3.800	0.940	4.50	5.00	8.500	0.000
ARENQUE SECO	67.00~	0.00	0	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
ATUN EN ACEITE (ESCURRIDO, ACEITE SOJA)	370.00	0.00	0 ?	5.800	0.050	0.060	0.250	10.800	0.420	3.00	15.00	1.300	0.000
ATUN FRESCO	450.00	0.00	0 ?	5.380	0.160	0.160	0.460	8.500	0.660	3.00	15.00	4.250	0.000
ATUN FRESCO (Ma)	450.00~	0.00~	0 ?	5.380~	0.160~	0.160~	0.460~	8.500~	0.660~	3.00~	15.00~	4.250	0.000~
BOQUERON (Ma) (Invierno)	62.00~	0.00~	0 ?	0.000?	0.070~	0.270~	0.143~	20.000~	0.000?	0.00?	0.00?	0.620	0.000?
BOQUERON (Ma) (Primavera)	62.00~	0.00~	0 ?	0.000?	0.070~	0.270~	0.143~	20.000~	0.000?	0.00?	0.00?	0.620	0.000?
BOQUERONES	62.00~	0.00	0 ?	0.000?	0.070	0.270	0.143	20.000	0.000?	0.00?	0.00?	0.620	0.000?
CABALLA	100.00	0.00	1	1.000	0.130	0.360	0.630	7.500	0.460	4.25	1.24	9.000	0.000
CABALLA EN CONSERVA	130.00	0.00?	1	1.000	0.040	0.212	0.210	6.180	0.305	4.25	5.00	6.940	0.900
CABALLA (Ma) (Invierno)	100.00~	0.00~	1 ~	1.000~	0.130~	0.360~	0.630~	7.500~	0.460~	0.00~	1.24~	9.000	0.000~

ALIMENTO	A µg	CAROTENOS µg	TOCOFEROL µg	D µg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	NICOTINA mg	AC. PANTO. mg	BIOTINA µg	FOLICO µg	B12 µg	VIT. C mg
CABALLA (Ma) (Otoño)	100.00~	0.00~	1 ~	1.000~	0.130~	0.360~	0.630~	7.500~	0.460~	0.00?	1.24~	9.000	0.000~
CABALLA (Ma) (Primavera)	100.00~	0.00~	1 ~	1.000~	0.130~	0.360~	0.630~	7.500~	0.460~	0.00?	1.24~	9.000	0.000~
CABALLA (Ma) (Verano)	100.00~	0.00~	1 ~	1.000~	0.130~	0.360~	0.630~	7.500~	0.460~	0.00?	1.24~	9.000	0.000~
CONSERVAS PESCADO PROMEDIO	84.27~	0.00~	0 ~	3.680~	0.072~	0.501~	0.320~	6.960~	0.580~	3.56~	8.69~	5.645~	0.225~
PESCADO GRASO PROMEDIO	82.75~	0.00~	0 ~	9.440~	0.092~	0.220~	0.847~	8.710~	0.573~	3.24~	11.89~	2.548~	0.350~
SALMON	65.00	0.00	0 ?	16.300	0.170	0.170	0.980	7.500	0.750	0.85	20.00	2.890	1.000
SALMON AHUMADO	26.00	0.00	0 ?	0.000	0.160	0.170	0.280	6.700	0.870	0.00?	1.90	3.260	0.000
SARDINA ARENQUE FRESCO	38.00	0.00	0	31.000	40.000	0.220	0.450	3.800	0.940	4.50	5.00	8.500	0.000
SARDINAS EN ACEITE DE SOJA	58.00	0.00	0 ?	7.500	0.040	0.300	0.220	6.480	0.500	5.00	16.00	0.160	0.000
SARDINAS EN SALSA DE TOMATE	109.50	0.00	0 ?	6.200	0.020	0.280	0.350	5.500	0.500	5.00	13.00	14.000	0.000
SARDINAS FRESCAS	20.00	0.00	0 ?	7.500	0.020	0.250	0.960	9.700	0.500	5.00	8.00	0.140	0.000
34. MOLUSCOS													
CALAMAR ESPECIES MIXTAS	70.00	0.00?	0 ?	0.000?	0.020	0.412	0.560	2.175	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
CEFALOPODOS PROMEDIO	70.00~	0.00~	0 ~	0.000~	0.025~	0.341~	0.487~	2.180~	0.000~	0.00~	0.00~	0.300~	0.530~
CHOQUITO	70.00~	0.00~	2 ~	0.000?	0.070~	0.050~	0.390~	2.600~	0.000?	0.00?	0.00?	3.000	0.130~
PULPO	70.00	0.00?	0 ?	0.000?	0.020	0.060	0.000?	1.800	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
SEPIA/JIBIA/CHOCO	70.00~	0.00	2	0.000?	0.070	0.050	0.390	2.600	0.000?	0.00?	0.00?	3.000	5.300
ALMEJA ESPECIES MIXTAS	90.00	0.00?	0 ?	0.000?	0.000?	0.213	0.000?	1.765	0.362	0.00?	0.00?	4.900	0.000?
BERBERECHO/CHIRLA COCIDOS	2.00~	11.00	0 ?	0.000	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000	0.000
BIGARO COCIDOS	0.00?	0.00	0 ?	0.000	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000
BIVALVOS PROMEDIO	45.65~	2.75~	0 ~	0.400~	0.088~	0.152~	0.049~	1.170~	0.070~	0.50~	16.85~	5.465~	1.600~
CARACOL	0.00?	0.00?	0 ?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
MEJILLONES	54.00	0.00	1	0.000	0.160	0.220	0.076	1.600	0.000?	0.00?	33.00	8.000	3.200
OSTRAS	93.00	0.00	1	8.000	0.160	0.200	0.220	2.170	0.320	10.00	7.00	14.600	0.000
VIEIRAS	73.00~	0.00	0 ?	0.000	0.040	0.083	0.000?	1.280	0.140	0.32	17.00	1.340	0.000
35. CRUSTATEOS Y OTROS PRODUCTOS													
BOGAVANTE	25.00	0.00	1	0.000	0.130	0.088	1.180	1.820	1.670	5.00	17.00	0.480	0.000
LANGOSTA	25.00	0.00	0 ?	0.000?	0.010	0.080	0.000?	3.000	1.670~	5.00	17.00	0.480	2.000
BUEY DE MAR	25.00	0.00	0	0.000	0.470	0.167	0.350	3.140	0.600	0.00	20.00	0.000	0.000
CAMARON	25.00	0.00	0 ?	0.000	0.051	0.034	0.130	2.430	0.370	1.00	7.40	0.830	1.900
CAMARON (Ma)	25.00~	0.00~	0 ?	0.000~	0.051~	0.034~	0.130~	2.430~	0.370~	1.00~	7.40~	0.830	0.100~
CANGREJO DE MAR	25.00	0.00	0 ?	0.000?	0.055	0.055	0.000?	0.210	0.000?	0.00?	20.00	0.000	0.012
CANGREJO DE RIO ESPECIES MIXTA	25.00	0.00	0 ?	0.000?	0.150	0.100	0.000?	2.000	0.410	0.00?	0.00?	2.700	3.000
CARABINERO, GAMBON (Ma)	25.00~	0.00~	0 ?	0.000~	0.280~	0.034~	0.104~	2.552~	0.276~	1.00~	3.00~	1.161	0.000~
CAVIAR SUCEDANEO	0.00?	0.00	0 ?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
CIGALA	25.00	0.00	0 ?	0.000	0.080	0.054	0.000?	1.450	1.630	5.00	17.00	1.000	0.000
CRUSTACEOS PROMEDIO	22.50~	0.00~	0 ~	0.000~	0.172~	0.046~	0.064~	1.390~	0.154~	0.45~	10.35~	0.522~	0.005~
GAMBA BLANCA (Ma)	25.00~	0.00~	0 ?	0.000~	0.280~	0.034~	0.104~	2.552~	0.276~	1.00~	3.00~	1.161	0.000~
GAMBA/CARABINERO/LANGOSTINO	25.00	0.00	0 ?	0.000	0.280	0.034	0.104	2.552	0.276	1.00	3.00	1.161	0.000
LANGOSTINO (Ma)	25.00~	0.00~	0 ?	0.000~	0.280~	0.034~	0.104~	2.552~	0.276~	1.00~	3.00~	1.161	0.000~

GRUPO 4 - ALIMENTOS GRASOS

ALIMENTO	A µg	CAROTENOS µg	TOCOFEROL µg	D µg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	NICOTINA mg	AC. PANTO. mg	BIOTINA µg	FOLICO µg	B12 µg	VIT. C mg
41. ACEITES													
ACEITE DE CACAHUETE	0.00	0.00	16	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
ACEITE DE COCO	0.00	0.00	1	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
ACEITE DE GERME DE TRIGO	0.00	0.00	192	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
ACEITE DE GIRASOL	4.33	26.00	55	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
ACEITE DE HIGADO DE BACALAO	18000.00	0.00	20	210.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
ACEITE DE MAIZ	0.00	0.00	25	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
ACEITE DE NUECES	0.00	0.00	0	0.000~	0.000~	0.000~	0.000~	0.000~	0.000~	0.00~	0.00~	0.000~	0.000~
ACEITE DE OLIVA	0.00	0.00	12	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
ACEITE DE PALMA	0.00	56500.00	33	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
ACEITE DE SEMILLA DE PALMA	0.00	0.00	33	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
ACEITE DE SOJA	0.00	0.00	8	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
42. GRASAS													
GRASA DE CERDO IBERICO	0.00	0.00	2	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
GRASA DE GANSO	0.00~	0.00?	1	0.000?	0.000~	0.000~	0.000~	0.000~	0.000~	0.00~	0.00~	0.000~	0.000~
GRASA DE MANTEQUILLA	850.00	200.00	4	0.760	0.000	0.020~	0.000	0.000	0.040	0.00	0.00	0.000	0.000
GRASA DE OVEJA	0.00~	0.00~	0 ~	0.000~	0.000~	0.000~	0.000~	0.000~	0.000~	0.00~	0.00~	0.000~	0.000~
GRASA DE POLLO	0.00~	0.00~	0 ~	0.000~	0.000~	0.000~	0.000~	0.000~	0.000~	0.00~	0.00~	0.000~	0.000~
GRASA DE VACA	220.00	220.00	1	1.500	0.000~	0.000~	0.000~	0.000~	0.000~	0.00~	0.00~	0.000~	0.000~
MANTECA DE CACAO	0.00	0.00	1	0.000	0.000~	0.000~	0.000~	0.000~	0.000~	0.00~	0.00~	0.000~	0.000~
MANTECA DE CERDO	0.00	0.00	2	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
MANTEQUILLA	590.00	380.00	0	1.300	0.005	0.022	0.005	0.034	0.047	0.00	0.00	0.000	0.200
MARGARINA BAJA EN CALORIAS	500.00	500.00	0 ?	2.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
MARGARINA DE MAIZ	993.00	0.00	17	0.000	0.010	0.037	0.009	0.023	0.084	0.00	1.18	0.095	0.160
MARGARINA DE SOJA	993.00	0.00	16	0.000	0.010	0.037	0.009	0.023	0.084	0.00	1.18	0.095	0.160
MARGARINA VEGETAL	500.00	650.00	0 ?	2.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
TOCINO ABDOMINAL (PANCETA)	4.00	0.00	0	0.000	0.100	0.020	0.035	0.500	0.050	0.35	0.42	0.350	0.140
TOCINO DORSAL	4.00	0.00	0	0.000	0.084	0.051	0.040	0.985	0.115	0.00	1.00	0.180	0.100
TOCINO VETEADO (BACON)	4.00	0.00~	0 ~	0.000~	0.430	0.140	0.350	2.300	0.290~	0.00	2.48~	0.700	0.000
43. CHOCOLATES													
CACAO EN POLVO CON AZUCAR	0.00	0.00?	0	0.000	0.040	0.040	0.030	0.700	0.350	0.00?	10.00	0.000	0.000
CACAO EN POLVO SIN AZUCAR	6.67	40.00	1	0.000	0.130	0.400	0.140	2.700	1.100	20.00	38.00	0.000	0.000
CHOCOLATE CON LECHE	53.00	34.00	1	0.000	0.110	0.370	0.110	0.460	0.900	3.00	10.00	0.000	0.000
CHOCOLATE SIN LECHE	6.60~	40.00~	1	0.000	0.040	0.130	0.050	0.860	0.350	6.00	10.00	0.000	0.000

GRUPO 5 - ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS

ALIMENTO	A µg	CAROTENOS µg	TOCOFEROL µg	D µg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	NICOTINA mg	AC. PANTO. mg	BIOTINA µg	FOLICO µg	B12 µg	VIT. C mg
51. AZUCARES													
AZUCAR	0.00	0.00	0	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
MIEL DE ABEJAS	0.00	0.00	0	0.000	0.003	0.050	0.160	0.130	0.070	0.00?	0.00?	0.000	2.400
52. FECULAS													
ALMIDON DE ARROZ	0.00?	0.00?	0 ?	0.000?	0.138	0.021	0.436	2.590	0.819	0.00?	4.00	0.000	0.000
FECULA DE PATATA	0.50	3.00	0 ~	0.000	0.420	0.140	0.010	3.400	0.000?	0.00?	0.00?	0.000	0.000
PURE DE PATATAS MAGGI	0.00	0.00?	0 ?	0.000	0.200	0.100	0.000	5.300	0.000	0.00	0.00	0.000	44.000
PURE PATATAS CON LECHE MAGGI	6.90	41.40~	0 ?	0.000	0.200	0.300	0.000	4.900	0.200	1.00	1.00	0.200	42.000
TAPIOCA	0.00	0.00	0	0.000	0.000	0.100	0.008	0.000	0.135	0.00	4.00	0.000	0.000
53. CEREALES Y DERIVADOS													
ALL BRAN KELLOGG'S	0.00	0.00~	2	2.800	1.000	1.500	1.800	16.000	1.700	25.00	250.00	1.700	0.000
ARROZ	0.00	0.00	0	0.000	0.060	0.032	0.150	1.300	0.630	3.00	29.00	0.000	0.000
ARROZ COCIDO	0.00	0.00	0	0.000	0.020	0.010	0.070	0.320	0.100~	1.00~	4.00	0.000	0.000
BOLLI CAO	4.62~	0.86~	1 ~	0.040~	0.113~	0.056~	0.122~	0.480~	0.033~	2.23~	7.49~	0.051~	0.055~
BOLLO DE LECHE	13.33	80.00	1	0.600	0.200	0.100	0.100	1.500	0.500	0.00?	28.00	0.010	0.010
BOLLO SUIZO	139.33~	65.87~	0 ~	0.430~	0.143~	0.132~	0.133~	0.660~	0.622~	6.71~	27.78~	0.366~	0.165~
CONFLAKES	0.00	0.00	0	2.100	0.060	0.060	0.070	1.400	0.170	2.00	5.70	1.700	0.000
CHURROS	0.72~	5.04~	7 ~	0.000~	0.076~	0.020~	0.082~	0.330~	0.184~	1.13~	4.29~	0.000~	0.000~
HARINA DE MAIZ (MAICENA)	0.00	0.00	0	0.000	0.440	0.130	0.060	1.930	0.550	6.60	10.00	0.000	0.000
HARINA REPOSTERIA 75%	0.00	0.00	0	0.000	0.260	0.060	0.280	0.890	0.630	2.90	22.00	0.000	0.000
HOJALDRE CON GRASA DE VACA	180.00	90.86~	2	1.760	0.140	0.010	0.070	1.100	0.100	1.25~	7.00	0.000	0.000
HOJALDRE CON MARGARINA	180.00	325.00~	2	1.760	0.140	0.010	0.070	1.100	0.100	1.31~	7.00	0.000	0.000
MAIZ TIERNO	28.00	180.00~	0	0.000	0.150	0.120	0.220	1.700	0.890	0.00?	43.00	0.000	12.000
MASA QUEBRADA CON GRASA DE VACA	140.00	71.72~	1	1.380	0.170	0.010	0.070	1.100	0.200	1.54~	8.00	0.000	0.000
MASA QUEBRADA CON MARGARINA	140.00	256.10	1	1.380	0.170	0.010	0.070	1.100	0.200	1.60~	8.00	0.000	0.000
MUESLI SUIZO «ALPEN»	0.00	0.00	3	0.000	0.500	0.700	1.600	1.000	1.200	15.00	140.00~	0.000	0.000
MUFFINS	10.00~	60.00~	0 ~	0.000	0.170	0.230	0.000?	1.400	0.000?	0.00?	0.00?	0.000	0.000
PAN BIMBO EN REBANADAS SANDWICH	1.32~	1.32~	0 ~	0.010~	0.015~	0.048	0.170~	0.387	0.380~	2.32~	8.80~	0.000~	0.000~
PAN BLANCO	0.00	0.00	0	0.000	0.086	0.060	0.040	0.850	0.690	2.90	15.00	0.000	0.000
PAN DE MOLDE	5.02	5.85	0 ~	0.030~	0.030~	0.010~	0.080~	0.140~	0.170~	0.63~	0.00~	0.000	0.000
PAN INTEGRAL DE CENTENO	0.00	0.00	1	0.000	0.180	0.150	0.090	0.560	0.500	0.00?	24.00	0.000	0.000
PAN INTEGRAL DE TRIGO	0.00	0.00	0	0.000	0.250	0.150	0.360	3.300	0.650	3.50	60.00	0.000	0.000
PAN TOSTADO	0.00	0.00	0	0.000	0.230	0.150	0.090	3.400	0.400	0.00?	21.00	0.000	0.000
PASTA COCIDA	0.00	0.00	0	0.000	0.006	0.004	0.010	0.400	0.112	0.00	7.00	0.000	0.000
PASTA: MACARRONES	0.00	0.00	0	0.000	0.170	0.073	0.060	1.900	0.300	1.00	11.00	0.000	0.000
PASTA: SPAGHETTIS	0.00	0.00	0	0.000	0.170	0.073	0.060	1.900	0.300	1.00	11.00	0.000	0.000

ALIMENTO	A µg	CAROTENOS µg	TOCOFEROL µg	D µg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	NICOTINA mg	AC. PANTO. mg	BIOTINA µg	FOLICO µg	B12 µg	VIT. C mg
SALVAO	0.83	5.00	2	0.000	0.650	0.510	2.500	17.700	2.500	44.00	400.00	0.000	0.000
SEMOLA	0.00~	0.00	0 ?	0.000~	0.120	0.038	0.085	1.300	0.580	0.00?	72.00	0.000	0.000
SOLETILLAS	94.29~	565.74~	0 ~	0.610~	0.087~	0.125~	0.083~	0.210~	0.636~	11.27~	17.46~	0.851~	0.000~
54. LEGUMBRES													
ALTRAMUCES EN SALMUERA	0.00?	0.00?	0 ?	0.000?	0.137	0.053	0.000?	0.495	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
GARBANZOS	30.00	180.00	3	0.000	0.480	0.180	0.540	1.600	1.300	0.00?	200.00	0.000	4.000
GUISANTES SECOS	13.33	80.00	0 ?	0.000	0.760	0.270	0.063	2.800	2.100	19.00	59.00	0.000	1.600
HARINA DE SOJA	14.00	84.00	1	0.000	0.770	0.280	5.150	2.200	1.800	0.00?	190.00	0.000	0.000
JUDIA CARILLA	5.00~	12.00~	0 ~	0.000~	0.800	0.160	0.360	2.800	1.500	18.40	630.00	0.000	1.500
JUDIA DE LIMA	0.00	0.00	0 ~	0.000	0.410	0.170	0.512	2.000	1.350	0.00~	395.10	0.000	0.000
JUDIAS BLANCAS	66.67	400.00	0	0.000	0.460	0.160	0.280	2.100	0.980	0.00?	130.00	0.000	2.500
JUDIAS DE GRANO VERDE O ROJO	2.00	11.00	1	0.000	0.480	0.230	0.382	2.300	1.910	0.00?	382.45	0.000	2.000
LENTEJAS	16.67	100.00	0 ~	0.000	0.430	0.260	0.600	2.200	1.360	0.00?	110.00	0.000	2.500
LENTEJAS COCIDAS	1.00	4.80	0 ?	0.000	0.140	0.070	0.178	0.660	0.638	0.00?	105.00	0.000	1.500
POTAJE DE JUDIAS MAGGI	444.00	2664.00~	0 ?	0.000	0.100	0.200	0.000	2.300	0.300	1.00	1.00	0.000	3.000
POTAJE DE LENTEJAS MAGGI	557.10	3342.60~	0 ?	0.000	0.300	0.200	0.300	1.900	1.000	0.00	22.00	0.000	1.400
55. TUBERCULOS													
BATATA	2006.00	2460.00	5	0.000	0.064	0.050	0.270	0.600	0.830	4.30	12.00	0.000	30.000
PATATAS	1.67	10.00	0	0.000	0.110	0.047	0.210	1.220	0.400	0.40	7.00	0.000	17.000
PATATAS ASADA	0.00	0.00	0	0.000	0.110	0.050	0.440	1.400	0.500	0.50	27.50	0.000	17.000
PATATAS COCIDA	0.00	0.00	0	0.000	0.100	0.050	0.239	1.200	0.380	0.30	17.85	0.000	14.000
PATATAS FRITA BASTONCITOS	0.00	0.00	3	0.000	0.160	0.015	0.320	0.700	0.250	0.40	43.00	0.000	4.500
PATATAS FRITA EN RODAJAS	10.00	60.00	0 ?	0.000	0.220	0.100	0.000?	3.400	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	8.000
PATATAS FRITAS MATUTANO CHIPS	0.00	0.00	0	0.000	0.130	0.028	0.320	0.700	0.250	0.40	43.00	0.000	4.500

GRUPO 6 - Verduras y Hortalizas

ALIMENTO	A µg	CAROTENOS µg	TOCOFEROL µg	D µg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	NICOTINA mg	AC. PANTO. mg	BIOTINA µg	FOLICO µg	B12 µg	VIT. C mg
61. VERDURAS DE HOJA Y SETAS													
ACEDERA	400.00	2400.00~	0 ?	0.000?	0.040	0.100	0.000?	0.500	0.000?	0.00?	0.00?	0.000	48.000
ACELGA	588.33	3530.00	0 ?	0.000	0.098	0.160	0.132	0.650	0.170	0.00?	30.00	0.000	39.000
ACHICORIA	200.00	1290.00	0 ?	0.000	0.051	0.033	0.050	0.240	60.000	0.00?	52.00	0.000	10.200
ALCACHOFA	16.67	100.00	0	0.000	0.140	0.012	0.070	0.900	0.210	4.10	68.00	0.000	7.600
APIO RAIZ (CELERI-RAVE)	2.50	15.00	1	0.000	0.036	0.070	0.200	0.900	0.510	0.10	7.00	0.000	8.250
APIO TALLOS	13.00	17.00	0	0.000~	0.046	0.045	0.087	0.323	0.186	0.10	28.00	0.000	7.000
BERROS	470.00	2680.00	1	0.000	0.085	0.170	0.130	0.650	0.100	0.40	200.00	0.000	51.000
BERZA	890.00	4100.00	2	0.000	0.100	0.250	0.250	2.100	0.750	0.50	60.00	0.000	105.000
BORRAJA	420.00	2520.00~	0 ?	0.000	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
BROCOLES	316.67	1900.00	0	0.000	0.095	0.210	0.170	1.000	1.290	0.50	33.00	0.000	114.000
BROTES DE SOJA	18.00	25.00	6	0.000	0.190	0.150	0.640	1.800	1.680	60.00	0.00?	0.000	16.000
CANONIGOS	650.00	3900.00	1	0.000	0.065	0.080	0.250	0.380	0.000?	0.00?	0.00?	0.000	35.000
CARDO	12.00	72.00~	0 ?	0.000	0.020	3.000	0.000?	0.300	0.000?	0.00?	0.00?	0.000	2.000
COL BLANCA, REPOLLO	13.00	42.00	2	0.000	0.048	0.043	0.110	0.320	0.260	3.07	79.00	0.000	45.800
COL CHINA	13.00	78.00	0 ?	0.000	0.030	0.040	0.160	0.400	0.200	0.00?	83.00	0.000	36.000
COL DE BRUSELAS	88.00	400.00	1	0.000	0.100	0.140	0.280	0.670	0.750	0.40	78.00	0.000	114.000
COL RIZADA	100.00	39.00	3	0.000	0.050	0.057	0.200	0.330	0.210	0.10	90.00	0.000	45.000
COLIFLOR	5.50	33.00	0	0.000	0.110	0.100	0.200	0.600	1.010	1.50	55.00	0.000	73.000
CHAMPIÑON	1.67	10.00	0	1.940	0.100	0.440	0.065	5.200	2.100	16.00	25.00	0.000	4.900
CHOUCROUTTE	2.00	18.00	0 ?	0.000	0.027	0.050	0.210	0.170	0.230	0.00?	19.00	0.000	20.000
ENDIVIA/ACHICORIA	400.00	1290.00	0 ?	0.000	0.051	0.033	0.050	0.240	0.900~	4.80	52.00	0.000	10.200
ESCAROLA	205.00	1140.00	0 ?	0.000	0.052	0.120	0.050	0.410	0.900	4.80~	49.00	0.000	9.400
ESPARRAGOS	90.00	30.00	2	0.000	0.110	0.120	0.060	1.000	0.620	2.00	86.00	0.000	21.000
ESPARRAGOS DE LATA	47.00	350.00	1 ~	0.000	0.060	0.080	0.030	0.800	0.130	1.70	55.00	0.000	15.000
ESPINACA	672.00	4200.00	2	0.000	0.110	0.230	0.220	0.620	0.250	6.90	78.00	0.000	58.000
GRELOS	760.00	4560.00~	0 ~	0.000~	0.070	0.100	0.263	0.600	0.380	0.00?	194.40	0.000	60.000
GRUPO BRASICA PROMEDIO	35.40~	33.30~	2 ~	0.000~	0.050~	0.045~	0.138~	0.320~	0.237~	1.55~	61.20~	0.000~	42.240~
HINOJO HOJAS	783.33	4700.00	0 ?	0.000	0.230	0.110	0.100	0.200	0.250	2.50	100.00	0.000	93.000
LECHUGA	131.60	790.00	0	0.000	0.062	0.078	0.055	0.320	0.110	1.90	37.00	0.000	13.000
LECHUGA Y OTRAS VERDURAS PROMEDIO	112.05~	716.40~	0 ~	0.000~	0.079~	0.098~	0.110~	0.470~	0.577~	1.93~	43.35~	0.000~	40.780~
LOMBARDA	5.00	30.00	2	0.000	0.068	0.050	0.150	0.430	0.320	2.00	35.00	0.000	50.000
NISCALO	*****	0.01	0	1.940	0.130	0.060	0.065	5.200	2.100	16.00	25.00	0.000	6.000
PEREJIL	1508.30	7250.00	2	0.000	0.140	0.300	0.200	1.350	0.300	0.40	0.00	0.000	166.000
PUERRO	60.00	360.00	1	0.000	0.100	0.060	0.250	0.530	0.140	1.60	7.00	0.000	30.000
VERDOLAGA	132.00	1060.00	0 ?	0.000	0.030	0.100	0.150	0.500	0.000?	0.00?	0.00?	0.000	22.000

ALIMENTO	A µg	CAROTENOS µg	TOCOFEROL µg	D µg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	NICOTINA mg	AC. PANTO. mg	BIOTINA µg	FOLICO µg	B12 µg	VIT. C mg
62. HORTALIZAS DE FRUTO													
ALCAPARRAS	0.00?	0.00?	0 ?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
BERENJENA	5.16	31.00	0	0.000	0.040	0.050	0.090	0.600	0.230	0.00	31.00	0.000	5.000
CALABACIN	58.33	350.00	0	0.000	0.500	0.090	0.090	0.400	0.080	0.00?	23.00	0.000	16.000
CALABAZA	326.67	1960.00	1	0.000	0.047	0.065	0.110	0.500	0.400	0.40	36.00	0.000	12.000
GUISANTES CONGELADOS	218.10	405.00	0	0.000	0.258	0.100	0.122	1.707	0.136	0.40	53.10	0.000	18.000
GUISANTES DE LATA ESCURRIDOS	77.00	360.00	0	0.000	0.120	0.067	0.063	0.980	0.150	2.00	17.00	0.000	9.600
GUISANTES NATURALES	63.33	380.00	0	0.000	0.300	0.160	0.160	2.380	0.720	5.30	33.00	0.000	25.000
HABAS CRUDAS	105.00	225.00	1	0.000	0.170	0.110	0.080	1.500	3.800	2.10	32.00	0.000	33.000
JUDIAS VERDES	55.00	330.00	0	0.000	0.081	0.120	0.280	0.570	0.500	7.00	44.00	0.000	20.000
JUDIAS VERDES EN LATA	33.30	200.00	0	0.000	0.070	0.040	0.030	0.300	0.090	1.00	13.00	0.000	4.300
PEPINILLOS EN VINAGRE	13.00	78.00~	0 ~	0.000~	0.009	0.032	0.015	0.174	0.120	0.00~	1.00	0.000	1.200
PEPINILLOS VINAGRE (AGRIOS)	15.00	90.00~	0 ?	0.000?	0.000	0.010	0.000?	0.000	0.000?	0.00?	0.00?	0.000	1.000
PEPINO	28.33	170.00	0	0.000	0.018	0.030	0.035	0.200	0.240	0.90	20.00	0.000	8.000
PIMIENTO ROJO	570.00	3420.00~	0 ?	0.000?	0.066	0.030	0.248	0.509	0.800	0.00?	22.00	0.000	89.300
PIMIENTO ROJO EN LATA	52.00	312.00~	0 ?	0.000?	0.025	0.030	0.000?	0.550	0.000?	0.00?	0.00?	0.000	46.500
PIMIENTO VERDE	63.00	200.00	3	0.000	0.060	0.050	0.270	0.330	0.230	0.00?	17.50	0.000?	139.000
TOMATE	136.67	820.00	1	0.000	0.057	0.035	0.100	0.530	0.310	4.00	39.00	0.000	24.200
TOMATE CONCENTRADO	480.51~	2883.06~	0 ~	0.000~	0.200~	0.114~	0.371~	2.000~	1.140~	14.25~	136.80~	0.000~	85.500~
TOMATE EN LATA	101.67	610.00	0	0.000	0.060	0.029	0.110	0.700	0.200	1.50	25.00	0.000	16.500
TOMATE PURE TAMIZADO SOLIS	168.60	1011.60~	0 ?	0.000?	0.070	0.040	0.130	0.700	0.400	5.00	48.00	0.000?	30.000
TOMATE ZUMO	56.00	540.00	1	0.000	0.056	0.026	0.110	0.720	0.200	2.50	13.00	0.000	14.800
63. VERDURAS BULBOSAS													
AJO	0.00	0.00	0	0.000	0.200	0.080	0.000	0.600	0.000	0.00	0.00	0.000	14.000
CEBOLLA	5.00	30.00	0	0.000	0.033	0.028	0.130	0.200	0.170	3.50	7.00	0.000	6.400
CEBOLLINO	640.00	300.00	0 ?	0.000	0.140	0.150	0.420	0.600	0.000?	0.00?	0.00?	0.000	47.000
CHALOTAS	0.00~	0.00~	0 ~	0.000~	0.060~	0.020~	0.000~	0.200~	0.000~	0.00~	0.00~	0.000	8.000
NABO GALLEGO (REDONDO)	10.33	62.00	0	0.000	0.040	0.051	0.080	0.670	0.200	2.00	20.00	0.000	20.000
NABO VULGAR (ALARGADO)	16.50	99.00	0	0.000	0.050	0.058	0.200	0.850	0.110	0.10	27.00	0.000	33.000
RABANILLO	3.83	23.00	0	0.000	0.033	0.030	0.060	0.250	0.180	0.00	24.00	0.000	29.000
REMOLACHA	1.83	11.00	0	0.000	0.022	0.042	0.050	0.230	0.130	0.00	93.00	0.000	10.000
TRUFA	0.00?	0.00	0 ?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
ZANAHORIA	2813.00	12000.00	1	0.000	0.069	0.053	0.093	0.580	0.270	5.00	8.00	0.000	0.007

GRUPO 7 - FRUTAS

06

ALIMENTO	A µg	CAROTENOS µg	TOCOFEROL µg	D µg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	NICOTINA mg	AC. PANTO. mg	BIOTINA µg	FOLICO µg	B12 µg	VIT. C mg
71. FRUTAS													
ACEITUNAS	35.00	210.00	0 ?	0.000?	0.030	0.080	0.020	0.000?	0.020	0.00?	0.00?	0.000	0.000
AGUACATE	61.00	72.00	1	0.000?	0.080	0.150	0.530	1.100	1.100	10.00	30.00	0.000?	13.000
ALBARICOQUE	261.00	1790.00	1	0.000?	0.040	0.053	0.070	0.770	0.290	0.00?	3.60	0.000?	9.400
ARANDANOS	0.00?	0.00	0 ?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
ARANDANOS	10.00	1.00~	0 ?	0.000~	0.048	0.050	0.036	0.359	0.093	0.00?	6.40	0.000	13.000
CEREZAS	21.00	84.00	0	0.000?	0.039	0.042	0.045	0.270	0.190	0.40	6.00	0.000	15.000
CIRUELAS CLAUDIAS	30.00	180.00	0 ?	0.000	0.500	0.030	0.050	0.000?	0.200	0.00	1.00	0.000	5.800
CIRUELAS CRUDAS	35.00	210.00	0 ?	0.000?	0.060	0.040	0.050	0.600	0.200	0.00	1.00	0.000	7.200
CIRUELAS PASAS	111.66	670.00	0 ?	0.000?	0.150	0.120	0.150	1.730	0.460	0.00?	4.00	0.000?	4.000
COCO RALLADO	0.00	0.00	0 ?	0.000~	0.030	0.020	0.000?	0.300	0.000?	0.00?	0.00?	0.000	0.000
CHIRIMOLLA	1.00	6.00~	0 ?	0.000?	0.090	0.110	0.000?	1.100	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	15.000
FRAMBUESAS	13.00	80.00	0	0.000?	0.023	0.050	0.075	0.300	0.300	1.90	0.00?	0.000	25.000
FRESON/FRESA	8.17	49.00	0	0.000?	0.031	0.054	0.060	0.510	0.300	4.00	16.00	0.000?	64.000
HIGOS FRESCOS	14.00	48.00	0 ?	0.000?	0.046	0.050	0.110	0.420	0.300	0.00?	6.70	0.000	2.740
HIGOS SECOS	13.00	51.00	0 ?	0.000?	0.120	0.085	0.120	1.150	0.390	0.00	14.00	0.000	2.500
KAKI	217.00	1600.00	0 ?	0.000?	0.024	0.030	0.000?	0.230	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	16.000
KIWI	61.67	370.00	0 ?	0.000?	0.017	0.050	0.000?	0.410	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	71.000
LIMON	3.00	15.00	0 ?	0.000?	0.051	0.020	0.060	0.170	0.270	0.50	6.30	0.000	53.000
MANDARINA	92.00	340.00	0 ?	0.000?	0.060	0.030	0.023	0.200	0.100	0.45	7.00	0.000	30.000
MANGO	389.00	1800.00~	1 ~	0.000~	0.058	0.057	0.134	0.584	0.160	0.00~	36.00	0.000	27.700
MANZANA	7.83	47.00	0	0.000?	0.035	0.032	0.045	0.300	0.100	4.50	6.50	0.000	12.000
MELOCOTON	54.00	440.00	0 ?	0.000?	0.027	0.051	0.026	0.850	0.140	1.90	2.70	0.000	9.500
MELOCOTON EN ALMIBAR	35.00	270.00	0 ?	0.000?	0.010	0.022	0.018	0.580	0.050	0.20	5.00	0.000	4.000
MELON	166.67	1000.00	0	0.000?	0.060	0.020	0.000?	0.600	0.000?	0.00?	30.00	0.000?	32.000
MEMBRILLO	4.00	33.00	0 ?	0.000?	0.030	0.030	0.000?	0.200	0.000?	0.00?	0.00?	0.000	13.000
MORAS	45.00	270.00	1	0.000?	0.030	0.040	0.050	0.400	0.220	0.40	0.00?	0.000	17.000
NARANJA	21.00	90.00	0	0.000?	0.079	0.042	0.050	0.300	0.240	2.30	24.00	0.000	50.000
NECTARINA	74.00	500.00	0 ?	0.000	0.002	0.050	0.020	1.000	0.150	0.00?	5.00	0.000	10.500
NISPERO	810.00	4860.00~	0 ?	0.000	0.040	45.000	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000	10.000
PERAS	5.33	32.00	0	0.000?	0.033	0.038	0.015	0.220	0.062	0.10	14.00	0.000	4.600
PERAS EN LATA	1.67	10.00	0 ?	0.000?	0.010	0.020	0.010	0.130	0.020	0.00	5.90	0.000	2.000
PIÑA TROPICAL FRESCA	10.00	60.00	0	0.000?	0.080	0.030	0.075	0.220	0.180	0.00	4.00	0.000	19.000
PIÑA TROPICAL LATA	6.67	40.00	0 ?	0.000?	0.070	0.020	0.070	0.200	0.030	0.00?	2.00	0.000	7.000
PLATANO	38.33	230.00	0	0.000?	0.044	0.057	0.370	0.650	0.230	5.50	20.00	0.000	12.000
POMELO	24.74	15.00	0	0.000?	0.048	0.024	0.028	0.240	0.250	0.35	11.00	0.000	44.000
SANDIA	37.00	200.00	0 ?	0.000?	0.045	0.050	0.070	0.150	1.600	0.00?	5.00	0.000	6.000

ALIMENTO	A µg	CAROTENOS µg	TOCOFEROL µg	D µg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	NICOTINA mg	AC. PANTO. mg	BIOTINA µg	FOLICO µg	B12 µg	VIT. C mg
UVAS	7.00	27.00	0 ?	0.000	0.046	0.025	0.073	0.230	0.063	1.50	5.40	0.000	4.200
UVAS PASAS	4.00	30.00	0 ?	0.000?	0.120	0.055	0.110	0.500	0.100	0.00?	4.00	0.000	1.000
72. ZUMOS DE FRUTA													
ZUMO DE FRUTAS PROMEDIO	0.00~	0.00~	0 ~	0.000~	0.000~	0.000~	0.000~	0.000~	0.000~	0.00~	0.00~	0.000~	0.000~
ZUMO DE LIMON	7.67	46.00	0 ?	0.000?	0.040	0.010	0.052	0.100	0.100	0.30	0.90	0.000?	53.000
ZUMO DE MANZANA	7.50	45.00	0 ?	0.000?	0.020	0.025	0.050	0.300	0.055	1.00	3.10	0.000?	1.400
ZUMO DE NARANJA EN LATA	13.33	80.00	0	0.000	0.070	0.020	0.050	0.300	0.150	0.00?	12.00	0.000	34.000
ZUMO DE NARANJA FRESCO	20.00	70.00	0 ?	0.000?	0.095	0.030	0.050	0.290	0.230	1.40	41.00	0.000?	54.000
ZUMO DE PIÑA	0.00	0.00	0 ?	0.000?	0.050	0.020	0.100	0.200	0.100	0.00?	2.00	0.000?	8.000
ZUMO DE UVA	1.00	6.00~	0 ?	0.000?	0.031	0.016	0.022	0.180	0.049	1.20	1.60	0.000?	1.700
73. CONFITURAS Y MERMELADAS													
CONFITURA DE ARANDANOS	0.00?	0.00	0 ?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
CONFITURA DE CEREZA	0.00?	0.00	0 ?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	1.200
CONFITURA DE CIRUELA	0.00?	0.00	0 ?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
CONFITURA DE FRAMBUESA	0.00?	0.00	0 ?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	2.700
CONFITURA DE FRESA	0.00?	0.00	0 ?	0.000?	0.010	0.010	0.000?	0.300	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	9.300
CONFITURA DE GROSELLAS	0.00?	0.00	0 ?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	20.600
CONFITURA DE MEMBRILLO	0.00?	0.00	0 ?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
CONFITURA DE MORAS	0.00?	0.00	0 ?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
CONFITURA DE NARANJA	0.00?	0.00	0 ?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	4.000
MERMELADA ALBARICOQUE	143.08~	981.28~	0 ~	0.000~	0.016~	0.022~	0.031~	0.320~	0.119~	0.00~	0.40~	0.000~	3.865~
MERMELADA DE MELOCOTON	29.74~	242.35~	0 ~	0.000~	0.011~	0.021~	0.009~	0.350~	0.058~	0.78~	0.30~	0.000~	3.924~
74. FRUTOS SECOS													
ALMENDRAS	20.00	120.00	25	0.000?	0.220	0.620	0.060	4.180	0.580	10.20	45.00	0.000	3.650
ALMENDRAS GARRAPIÑADAS	6.00~	42.00~	6 ~	0.000~	0.022~	0.078~	0.015~	0.630~	0.145~	2.04~	0.00~	0.000~	0.000~
ANACARDO	10.00	60.00	0	0.000	0.630	0.260	0.256	2.000	1.200	0.00?	69.20	0.000	0.000
AVELLANA	4.83	29.00	26	0.000?	0.390	0.210	0.450	1.350	1.150	0.00?	71.00	0.000	3.000~
CACAHUETES TOSTADOS	0.00	0.00	8	0.000?	0.250	0.140	0.400	14.300	2.140	0.00?	110.00	0.000	0.000
CASTAÑAS	3.00	0.02	1	0.000?	0.200	0.210	0.350	0.870	0.500	1.50	0.00?	0.000	27.000
DATILES	5.66	28.00	0 ?	0.000	0.036	0.073	0.130	1.900	0.800	0.00?	21.00	0.000	3.000
FRUTOS SECOS PROMEDIO	9.17~	49.65~	15 ~	0.000~	0.274~	0.267~	0.395~	4.630~	1.105~	6.45~	68.50~	0.000~	2.483~
NUECES	12.00	48.00	2	0.000	0.340	0.120	0.870	1.000	0.820	19.50	77.00	0.000	2.600
PIÑONES	10.00	10.00	14	0.000	1.280	0.230	0.000?	4.370	0.000?	0.00?	0.00?	0.000	2.000
PIPAS DE GIRASOL TOSTADA Y SALADA	2.50?	15.00	4	0.000	0.106	0.246	0.000?	7.042	0.000?	0.00?	0.00?	0.000	0.000
PISTACHO	23.00	150.00	5	0.000?	0.690	0.200	0.000?	1.450	0.000?	0.00?	58.00	0.000	7.000

GRUPO 8 - BEBIDAS

ALIMENTO	A µg	CAROTENOS µg	TOCOFEROL µg	D µg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	NICOTINA mg	AC. PANTO. mg	BIOTINA µg	FOLICO µg	B12 µg	VIT. C mg
81. BEBIDAS SIN ALCOHOL													
AGUA TONICA	0.00	0.00	0	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
BEBIDAS CARBONATADAS DE COLA	0.00	0.00	0	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
BEBIDAS DE COLA BAJAS EN CALOR	0.00	0.00	0	0.000	0.005	0.023	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
CAFE INFUSION	0.00?	0.00?	0 ?	0.000	0.000	0.000	0.000	0.222	0.000	0.00	0.10	0.000	0.000
CAFE INSTANTANEO	0.00	0.00?	0 ?	0.000	0.000	0.110	0.030	22.000	0.400	0.00	0.00	0.000	0.000
COCA COLA	0.00	0.00	0 ?	0.000?	0.000	0.000	0.000?	0.000	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000
GINGER-ALE	0.00	0.00	0	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
TE INFUSION	0.00	0.00	0 ?	0.000	0.000	0.014	0.000	0.000	0.000	0.00	5.20	0.000	0.000
62. VINOS													
CERVEZA	0.00?	0.00	0 ?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
SIDRA	0.00?	0.00	0 ?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
VINO BLANCO 16 GRADOS	0.00?	0.00	0 ?	0.000?	0.000?	0.010	0.010	0.050	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
VINO TINTO 12 GRADOS	0.00?	0.00	0 ?	0.000?	0.000	0.020	0.020	0.100	0.200	1.40	0.20	0.000?	0.000?
63. LICORES													
COÑAC	0.00?	0.00	0 ?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
GINEBRA	0.00	0.00	0	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
LICORES PROMEDIO	0.00~	0.00~	0 ~	0.000~	0.000~	0.000~	0.000~	0.000~	0.000~	0.00~	0.00~	0.000~	0.000~
RON	0.00	0.00	0	0.000	0.008	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
VODKA	0.00	0.00	0	0.000	0.005	0.007	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
WHISKY	0.00?	0.00	0 ?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000?
EXTRACTO DE CARNE «BOVRIL»	0.00	0.00	0 ~	0.000	9.100	7.400	0.530	82.000	0.000~	0.00~	1040.00	8.300	0.000

GRUPO 9 - SALSAS, ESPECIAS Y MISCELANEAS

36

ALIMENTO	A µg	CAROTENOS µg	TOCOFEROL µg	D µg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	NICOTINA mg	AC. PANTO. mg	BIOTINA µg	FOLICO µg	B12 µg	VIT. C mg
91. SALSAS													
SALSA DE MOSTAZA	0.00	0.00	0 ?	0.000	0.100	0.200	0.000?	0.800	0.000?	0.00?	18.00	0.000	75.000
SALSA DE TOMATE FRITO MAGGI	174.00	1042.28~	3 ~	0.000	0.070	0.040	0.120	0.600	0.400	5.00	44.00	0.000	30.730
SALSA DE TOMATE FRITO RECETA SELECTA SOLIS	171.90	1031.40~	0 ?	0.000	0.070	0.040	0.130	0.700	0.400	5.00	49.00	0.000	30.000
SALSA DE TOMATE FRITO SOLIS	183.30	1099.80~	0 ?	0.000	0.080	0.050	0.140	0.700	0.400	5.00	52.00	0.000	32.000
SALSA DE TOMATE SOLIS SOFRITO	111.90	671.40~	1	0.000	0.050	0.030	0.090	0.500	0.300	3.00	33.00	0.000	21.000
SALSA MAHONESA CLASICA 1ªR (1)	0.64~	1.80~	11 ~	0.000~	0.052~	0.014~	0.030~	0.300~	0.042~	0.17~	0.38~	0.284~	0.056~
SALSA MAHONESA CLASICA 2ªR (2)	23.64~	6.71~	9 ~	0.280~	0.013~	0.070~	0.020~	0.040~	0.232~	4.14~	3.04~	0.274~	0.135~
SALSA MAHONESA REDUCIDA EN CALORIAS	19.23~	9.80	14	0.140	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	2.00~	0.00	0.000	0.000
SALSA MAHONESA (ACEITE GIRASOL)	86.00	100.00	19	0.330	0.040	0.040	0.010	0.200	0.000?	0.00?	4.00	0.500	0.000
92. ESPECIAS													
AZAFRAN	0.00	0.00	0	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
CANELA	26.00	155.00	0 ?	0.000	0.077	0.140	0.000?	1.300	0.000?	0.00?	0.00	0.000	28.460
CLAVO	53.00	318.00~	0 ?	0.000?	0.115	0.267	0.000?	1.458	0.000?	0.00?	0.00?	0.000	80.810
COMINO	127.00	762.00~	0 ?	0.000?	0.628	0.327	0.000?	4.579	0.000?	0.00?	0.00?	0.000	7.710
CURRY EN POLVO	100.00	100.00	0 ?	0.000	0.253	0.281	0.000?	3.467	0.000?	0.00?	0.00	0.000	11.410
CHILI POLVO	3493.00	21000.00	0 ?	0.000	0.349	0.794	0.000?	7.893	0.000?	0.00?	0.00	0.000	64.140
MOSTAZA	6.00	36.00~	0 ?	0.000?	0.543	0.381	0.000?	7.890	0.000?	0.00?	0.00?	0.000	0.000?
NUEZ MOSCADA	10.00	60.00	0 ?	0.000	0.500	0.000	0.000?	1.299	0.000?	0.00?	0.00	0.000	0.000
OREGANO	500.00	3000.00~	0 ?	0.000?	0.500	0.000?	0.000?	6.220	0.000?	0.00?	0.00?	0.000	0.000?
PIMENTON	6060.00	36360.00~	0 ?	0.000?	0.645	1.743	0.000?	15.320	0.000?	0.00?	0.00?	0.000	71.120
PIMIENTA BLANCA	0.00	0.00	0 ?	0.000	0.022	0.126	0.000?	0.212	0.000?	0.00?	0.00	0.000	0.000
PIMIENTA NEGRA	19.00	115.00	0 ?	0.000	0.109	0.240	0.000?	1.142	0.000?	0.00?	0.00	0.000	0.000
ROMERO	313.00	1880.00	0 ?	0.000	0.500	0.000?	0.000?	1.000	0.000?	0.00?	0.00	0.000	50.000
TOMILLO	380.00	2280.00	0 ?	0.000	0.513	0.399	0.000?	4.940	0.000?	0.00?	0.00	0.000	0.000
TURMELINA	0.00~	0.00~	0 ~	0.000~	0.152	0.233	0.000~	5.140	0.000~	0.00~	0.00~	0.000	25.850
VINAGRE	0.00	0.00	0 ?	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
93. MISCELANEAS													
CALDO DE BUEY CAMPBELL'S	189.70	0.00?	0 ?	0.000?	0.013	0.021	0.000?	0.429	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.850
CALDO DE POLLO MAGGI	33.90	0.00?	0 ?	0.000	0.100	0.500	0.100	1.200	1.100	4.00	10.00	0.100	0.000
CALDO EXTRA MAGGI (GRAN CALDO)	2.10	0.00?	0 ?	0.000	0.100	0.300	0.100	0.200	1.400	5.00	3.00	0.000	0.000
CUBITOS MAGGI	15.90	0.00?	0 ?	0.000	0.000	0.200	0.000	0.000	0.200	0.00	0.00	0.100	0.000
GELATINA (COLA DE PESCADO)	0.00	0.00	0 ?	0.000?	0.000	0.000	0.006	0.000	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.000
LEVADURA	0.00	0.00	0 ?	0.000?	1.430	2.310	0.810	17.400	3.460	33.00	1020.00	0.000?	0.000
LEVADURA ROYAL	0.00	0.00	0	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000
MENESTRA DE VERDURAS MAGGI	861.00	0.00?	0 ?	0.000	0.000	0.200	0.200	1.400	0.800	1.00	2.00	0.000	3.000
SOPA DE CHAMPIÑONES CAMPBELL'S	0.00	0.00	0 ?	0.000?	0.020	0.037	0.025	0.280	0.020	0.00?	0.00?	0.020	0.410

(1) Receta de Simone Ortega.