

Alternativas para ELENA LOPEZ MARTITEGUI

<i>Alimento</i>	<i>Equivalente nombre</i>	<i>Calorias</i>	<i>Proteinas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Hidratos</i>
aceite de soja	aceite de sesamo	891.90		102.10	
almeja	berberechos	51.05	10.94	0.91	
almeja	vieira	51.05	10.94	0.91	
bacon	cerdo (tocino)	659.02	8.36	70.17	1.02
bacon	cerdo (panceta)	659.02	8.36	70.17	1.02
mortadela	jamon chopped	270.57	18.91	21.26	
esparragos verdes frescos	espinacas (congeladas)	23.00	2.28	0.20	4.54
magdalenas	croissant con chocolate	485.00	6.34	22.11	65.17
queso roquefort	queso de cabrales	369.04	21.54	30.64	2.00
queso de bola	queso gallego	375.76	28.43	27.45	3.38
queso en porciones	queso gouda	281.40	18.23	22.46	2.48
apio	berro	22.00	1.33	0.20	3.72
puerros	judia verde	42.00	2.04	0.40	7.54
frambuesa	grosella	40.84	1.00	0.60	8.10
fideos	macarrones cocidos	133.00	4.75	1.47	24.84
endibia	lechuga	17.00	1.25	0.20	3.35
merluza	pescadilla	85.57	16.85	2.01	
cerdo (pies)	cerdo (morro)	264.00	22.07	18.83	
langosta	bogavante	90.00	18.80	0.90	0.50
esparragos (en lata)	espinacas (congeladas)	24.00	1.88	0.30	3.38
pastel de manzana (hojaldre)	pasteles, pastas...	484.00	5.57	15.39	80.76
champiñones	esparragos	28.00	2.43	0.31	3.96
judia verde	puerros	40.00	2.39	0.20	7.15
tomate	apio	23.00	1.02	0.30	4.02
judia blanca	lentejas	333.00	19.09	1.49	60.75
merluza congelada	rape	86.00	16.92	2.03	
mero	besugo	118.00	16.08	5.97	
pez espada	palometa	121.00	19.80	4.01	
cebolla (tierna)	cebolleta	39.82	0.90	0.20	8.50
calabacín	calabaza	31.00	1.29	0.20	5.97
lentejas	guisantes secos	339.00	24.50	1.78	56.28
leche entera (vaca)	yogurt natural	68.34	3.54	3.98	4.56

Alternativas para ELENA LOPEZ MARTITEGUI

<i>Alimento</i>	<i>Equivalente nombre</i>	<i>Calorias</i>	<i>Proteinas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Hidratos</i>
berenjena	calabacín	29.00	1.32	0.20	5.45
pimientos rojos	pimientos verdes	27.00	0.89	0.19	6.43
lubina	mero	118.00	15.86	6.03	