

## Alimentos en orden alfabetico

Nombre del alimento	Calorias	Proteinas	Carbohidratos	Grasas	Saturadas	Monoir
ABADEJO	87,00	18,91		0,72	0,13	0,
ACEITE DE CACAHUETE	899,00			99,90	18,53	48,7
ACEITE DE CARDO	884,00			98,20	49,30	37,0
ACEITE DE COCO	884,00			98,20	59,70	32,8
ACEITE DE GIRASOL	890,00			98,90	9,05	19,8
ACEITE DE MAÍZ	892,00			99,10	13,17	28,8
ACEITE DE NUECES	884,00			98,20	7,40	78,0
ACEITE DE OLIVA	896,00			99,50	13,93	72,8
ACEITE DE PALMA	884,00			98,20	49,30	37,0
ACEITE DE SESAMO	884,00			98,20	14,20	39,7
ACEITE DE SOJA	899,00			99,90	14,17	22,8
ACEITUNA	151,00	0,70	8,17	12,86	2,01	8,
ACELGAS	34,00	1,99	5,11	0,61		
ACEROLA	23,00	0,40	4,80	0,30	0,07	0,
AGUA						
AGUACATE	175,00	2,08	4,68	16,48	1,92	12,8
AGUARDIENTE	281,00					
AJOS	141,00	6,73	28,35	0,10		
ALBARICOQUE	44,00	0,82	10,05	0,10		
ALBARICOQUE EN CONSERVA	56,00	0,37	14,39	0,09	0,01	0,
ALCACHOFA	64,00	3,37	11,94	0,30		
ALCACHOFA HERVIDA	64,34	3,39	12,00	0,30		
ALMEJA	52,00	10,95		0,91		
ALMENDRA	641,00	19,90	17,36	54,68	4,12	35,0
ALMENDRA TOSTADA	589,00	20,38	22,91	50,77	4,81	32,8
ALUBIAS	326,88	18,76	59,50	1,50		
ANCAS DE RANA	68,00	16,35		0,30		
ANCHOA	175,00	19,82	0,60	10,35	2,44	2,
ANCHOA EN ACEITE	210,00	28,89		9,71	2,20	3,
ANGUILA	195,00	14,29		15,36	3,17	9,
ANGULAS	205,00	16,30		15,50		
ANÍS	316,00		29,85			
APIO	22,00	1,33	3,72	0,20		
ARANDANO	61,00	0,20	16,30	0,20	0,02	0,
ARENQUE	158,00	17,96		9,04	2,04	3,
ARENQUE (CURADO)	122,00	16,85		6,03	1,23	1,

Por cada 100 gr. de alimento

MODELO CADRE SALUD

Telf. 902117576