

TABLA DE ALIMENTOS.
(Propiedades y calorías)

<i>ALIMENTOS</i>	<i>Cant.</i>	<i>Calorías</i>	<i>Vitaminas</i>	<i>Minerales</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Colest.</i>
Ananá	2 rod.	41	A, Ac. Fólico y C	Calcio, Hierro, Potasio Magnesio y Fósforo.	0,4gr.	
Banana	1 med.	95	A, B6 y C	Calcio, Hierro, Fósforo Mangan. y Potasio	1,0gr.	
Cereza	100gr.	39	A, Ac.Fólico y C	Calcio, Hierro, Magne- sio y Potasio.	1,2gr.	
Ciruela	2 med.	34	A, Ac. Fólico B1, B6 y C	Calcio, Cobre, Cinc, Pot., Magn, Hierro	0,8gr.	
Damascos	100gr.	29	A, Ac. Fólico B1,B3,B5 y C	Calcio, Hierro, Magne- sio, Fósforo y Cinc.	1,4gr.	
Durazno	1 med.	36	A, Ac. Fólico B3 y C	Calcio, Cinc, Mag- nesio y Potasio.	1,1gr.	
Frambuesa	100gr.	25	A, Ac. Fólico B5, C y E	Calcio, Manganeso , Hierro y Fósforo.	1,4gr.	
Frutilla	100gr.	27	A, Ac. Fólico y C.	Calcio, Hierro, Pota- sio y Magnesio.	0,8gr.	
Higo	100gr	43	A y C	Calcio, Hierro y Sodio.	1,3gr.	
Kiwi	1	29	A y C	Calcio, Hierro, Pota- sio, Magnesio.	1,0gr.	

<i>Limón</i>	<i>1</i>	<i>6</i>	<i>A y C</i>	<i>Calcio, Hierro, Sodio, Fósforo y Magnesio.</i>	<i>1,1gr.</i>	
<i>Mango</i>	<i>1</i>	<i>86</i>	<i>A, C y E.</i>	<i>Calcio, Magnesio, Fósf., Hierro y Pot.</i>	<i>1,4gr.</i>	
<i>Mandarina</i>	<i>1</i>	<i>23</i>	<i>A y C</i>	<i>Calcio, Magnesio, Po- tasio, Hierro y Fósf.</i>	<i>1,5gr.</i>	
<i>Manzana</i>	<i>1</i>	<i>47</i>	<i>A, Ac. Fólico y C.</i>	<i>Calcio, Cobre, Cinc, Hierro, Fósf. y Magn.</i>	<i>0,3gr.</i>	
<i>Melón</i>	<i>200gr.</i>	<i>26</i>	<i>A, Ac. Fólico B6 y C.</i>	<i>Calcio, Hierro, Sodio, Magn., Manga y Pot.</i>	<i>0,9gr.</i>	
<i>Naranja</i>	<i>1</i>	<i>60</i>	<i>A, B12 y C.</i>	<i>Calcio, Magn., Fósf., Pot., Hierro y Cobre.</i>	<i>1,0gr.</i>	
<i>Pera</i>	<i>1</i>	<i>64</i>	<i>A, Ac. Fólico y C.</i>	<i>Calcio, Hierro, Pot., Magn. y Cinc.</i>	<i>0,5gr.</i>	
<i>Pomelo</i>	<i>1</i>	<i>38</i>	<i>A, Ac. Fólico y C</i>	<i>Calcio, Magnesio. Fósf. y Potasio.</i>	<i>0,8gr.</i>	
<i>Sandía</i>	<i>200gr.</i>	<i>32</i>	<i>A, Ac. Fólico B6 y C.</i>	<i>Calcio, Hierro, Pot., Magnesio y Fósf.</i>	<i>0,7gr.</i>	
<i>Uva</i>	<i>100gr.</i>	<i>60</i>	<i>A, B1, B6, C, y E.</i>	<i>Calcio, Magnesio, Fósf., Hierro y Pot.</i>	<i>0.6gr.</i>	

<i>alimentos</i>	<i>Cant.</i>	<i>CALORÍAS</i>	<i>vitaminas</i>	<i>minerales</i>	<i>PROTEÍNAS</i>	<i>COLEST.</i>
<i>Aceitunas</i>	<i>100gr.</i>	<i>116</i>	<i>A</i>	<i>Calcio, Hierro y Sodio</i>	<i>1,4gr.</i>	
<i>Acelga</i>	<i>100gr.</i>	<i>19</i>	<i>A y C</i>	<i>Calcio, Hierro, Sodio Y Magnesio.</i>	<i>1,8gr.</i>	
<i>Aguacate (Palta)</i>	<i>100gr.</i>	<i>300</i>	<i>A, B6, C y E.</i>	<i>Calcio, Hierro, Pot. Magnesio.</i>	<i>1,4gr.</i>	
<i>Ajo</i>	<i>1 diente</i>	<i>5</i>	<i>C</i>	<i>Calcio, Magnesio y Sodio.</i>	<i>0,2gr.</i>	
<i>Alcachofa</i>	<i>1</i>	<i>41</i>	<i>A, B3 y C</i>	<i>Calcio, Hierro, Sodio y Potasio.</i>	<i>1,6gr.</i>	
<i>Apio</i>	<i>100gr.</i>	<i>7</i>	<i>A, B1, B3 y C</i>	<i>Calcio, Hierro, Sodio y Potasio.</i>	<i>0,8gr.</i>	
<i>Berenjena</i>	<i>100gr.</i>	<i>15</i>	<i>A, C y K</i>	<i>Calcio, Hierro, Sodio y Potasio.</i>	<i>1,0gr.</i>	
<i>Berro</i>	<i>100gr.</i>	<i>22</i>	<i>A y C</i>	<i>Calcio, Hierro y Sodio.</i>	<i>2,6gr.</i>	
<i>Boniato</i>	<i>100gr.</i>	<i>87</i>	<i>A, C y E</i>	<i>Calcio, Hierro, Sodio y Potasio</i>	<i>2,1gr.</i>	
<i>Brócoli</i>	<i>100gr.</i>	<i>33</i>	<i>A, Ac. Fólico y C</i>	<i>Calcio, Hierro, Sodio, Magnesio y Potasio</i>	<i>4,4gr.</i>	
<i>Calabacín</i>	<i>100gr.</i>	<i>18</i>	<i>A, C y E</i>	<i>Calcio, Hierro, Sodio y Magnesio.</i>	<i>1,8gr.</i>	
<i>Cebolla</i>	<i>100gr.</i>	<i>36</i>	<i>Ac. Fólico y C</i>	<i>Calcio, Cinc, Hierro y Sodio.</i>	<i>1,2gr.</i>	
<i>Coliflor</i>	<i>100gr.</i>	<i>34</i>	<i>A, Ac. Fólico y C</i>	<i>Calcio, Hierro, Sodio y Potasio.</i>	<i>1,9gr.</i>	

<i>Endibia</i>	<i>100gr.</i>	<i>17</i>	<i>A y C</i>	<i>Calcio, Hierro y Sodio.</i>	<i>1,3gr.</i>	
<i>Espárrago</i>	<i>100gr.</i>	<i>25</i>	<i>A y C</i>	<i>Calcio, Hierro y Sodio.</i>	<i>2,3gr.</i>	
<i>Espinaca</i>	<i>100gr.</i>	<i>25</i>	<i>A, Ac. Fólico C y E</i>	<i>Calcio, Cobre, Hierro, Potasio y Sodio.</i>	<i>2,9gr.</i>	
<i>Hinojo</i>	<i>100gr.</i>	<i>12</i>	<i>A, Ac. Fólico y C</i>	<i>Calcio, Hierro, Sodio Y Potasio.</i>	<i>1,2 gr.</i>	
<i>Jengibre</i>	<i>100gr.</i>	<i>2</i>		<i>Calcio, Cobre, Cinc y Hierro.</i>		
<i>Judías (chauchas)</i>	<i>100gr.</i>	<i>24</i>	<i>A, Ac. Fólico y C</i>	<i>Calcio, Hierro, Sodio, Manganeso y Potasio.</i>	<i>7,0gr.</i>	
<i>Lechuga</i>	<i>100gr.</i>	<i>16</i>	<i>A, Ac. Fólico y C</i>	<i>Calcio, Hierro, Sodio, Magnesio y Potasio.</i>	<i>1,3gr.</i>	
<i>Lentejas</i>	<i>100gr.</i>	<i>159</i>	<i>Ac. Fólico</i>	<i>Calcio,Cobre,Cinc,Hie- rro,Mangan,Sel. y Pot.</i>	<i>12,0gr.</i>	
<i>Maíz</i>	<i>100gr.</i>	<i>85</i>	<i>A, Ac. Fólico y B1</i>	<i>Calcio,Cinc,Hier,Magn Mangan,Sodio,Sel,Pot.</i>	<i>2,5gr.</i>	
<i>Morrones</i>	<i>100gr.</i>	<i>32</i>	<i>A, Ac. Fólico B6 y C</i>	<i>Calcio, Cinc, Hierro, Potasio y Sodio.</i>	<i>0,9gr.</i>	
<i>Nabo</i>	<i>100gr.</i>	<i>23</i>	<i>C</i>	<i>Calcio, Hierro y Sodio.</i>	<i>0,9gr.</i>	
<i>Papa</i>	<i>100gr.</i>	<i>72</i>	<i>Ac. Fólico, B6 y C</i>	<i>Calcio,Cobre,Cinc,Hie- rro,Magn,Pot,y Sodio.</i>	<i>1,7gr.</i>	
<i>Pepino</i>	<i>100gr.</i>	<i>26</i>	<i>A y C</i>	<i>Calcio, Hierro y Sodio.</i>	<i>0,7gr.</i>	
<i>alimentos</i>	<i>Cant.</i>	<i>calorías</i>	<i>vitaminas</i>	<i>minerales</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Colest.</i>
<i>Porotos en</i>	<i>100gr.</i>	<i>330</i>	<i>A, B3 y C</i>	<i>Calcio,Cinc,Hierro,So-</i>	<i>3,6gr.</i>	

<i>Gral. (secos)</i>				<i>dio, Magnesio y Pot.</i>		
<i>Puerro</i>	<i>100gr.</i>	<i>22</i>	<i>A, Ac.Fólico y C</i>	<i>Calcio, Cinc, Hierro, Sodio, Mangan, Sel. y Pot.</i>	<i>1,5gr.</i>	
<i>Rabanito</i>	<i>100gr.</i>	<i>17</i>	<i>A, B3 y C</i>	<i>Calcio, Hierro y Sodio.</i>	<i>0,6gr.</i>	
<i>Radicchio</i>	<i>100gr.</i>	<i>23</i>	<i>A y C</i>	<i>Calcio, Hierro, Sodio y Potasio.</i>	<i>1,4gr.</i>	
<i>Remolachas</i>	<i>100gr.</i>	<i>36</i>	<i>A, Ac.Fólico y C</i>	<i>Calcio, Hierro, Sodio, Mangan, Pot. y Silicio.</i>	<i>1,7gr.</i>	
<i>Repollo Blanco</i>	<i>100gr.</i>	<i>27</i>	<i>A, Ac. Fólico B3 y C</i>	<i>Calcio, Cinc, Hierro, Sodio y Potasio.</i>	<i>1,5gr.</i>	
<i>Repollo Colorado</i>	<i>100gr.</i>	<i>21</i>	<i>A, Ac. Fólico y C</i>	<i>Calcio, Potasio y Sodio.</i>	<i>1,1gr.</i>	
<i>Repollitos de Bruselas</i>	<i>100gr.</i>	<i>42</i>	<i>A, Ac. Fólico B1 y C</i>	<i>Calcio, Hierro, Pot. y Manganeso.</i>	<i>3,5gr.</i>	
<i>Setas (hongos)</i>	<i>100gr.</i>	<i>13</i>	<i>B1, B2, B3, B5, B6 y B12</i>	<i>Cobre, Magnesio y Potasio.</i>	<i>1,8gr.</i>	
<i>Soja</i>	<i>50gr.</i>	<i>185</i>	<i>Complejo B y E</i>	<i>Cobre, Hierro, Fósf., Magn, Mangan, y Pot.</i>	<i>18gr.</i>	
<i>Tomate</i>	<i>100gr.</i>	<i>17</i>	<i>A, C y E</i>	<i>Calcio, Hierro, Sodio y Potasio</i>	<i>0,8gr.</i>	
<i>Zanahoria</i>	<i>100gr.</i>	<i>35</i>	<i>A y C</i>	<i>Calcio, Hierro, Sodio y Selenio.</i>	<i>1,0gr.</i>	
<i>Zapallo</i>	<i>100gr.</i>	<i>30</i>	<i>A y C</i>	<i>Cobre, Hierro, Pot.</i>	<i>0,7gr.</i>	

				y Magnesio.		
<i>Albahaca</i>	<i>3gr.</i>	<i>2</i>	<i>A y C</i>	<i>Calcio y Hierro.</i>		
<i>Canela</i>	<i>3gr.</i>	<i>—</i>	<i>—</i>	<i>Calcio, Cinc, Cobre y Hierro.</i>		
<i>Cilantro</i>	<i>3gr.</i>	<i>1</i>	<i>A y C</i>	<i>Calcio y Hierro.</i>		
<i>Menta</i>	<i>3gr.</i>	<i>2</i>	<i>A y C</i>	<i>Calcio y Hierro.</i>		
<i>Nuez Moscada</i>	<i>3gr.</i>	<i>—</i>	<i>—</i>	<i>Calcio, Cobre, Cinc y Hierro.</i>		
<i>Orégano</i>	<i>3gr.</i>	<i>3</i>	<i>A y C</i>	<i>Calcio.</i>		
<i>Perejil</i>	<i>3gr.</i>	<i>1,5</i>	<i>A y C</i>	<i>Calcio y Hierro.</i>		
<i>Pimienta</i>	<i>3gr.</i>	<i>—</i>	<i>—</i>	<i>Calcio, Cinc, Cobre y Hierro.</i>		
<i>Tomillo</i>	<i>3gr.</i>	<i>5</i>	<i>A</i>	<i>Calcio.</i>		
<i>Alimentos</i>	<i>Cant.</i>	<i>calorías</i>	<i>vitaminas</i>	<i>minerales</i>	<i>proteínas</i>	<i>Colest.</i>
<i>Almendras</i>	<i>50gr.</i>	<i>306</i>	<i>Comp. B y E</i>	<i>Calcio, Cobre, Fósforo, Magn, Mangan. y Pot.</i>	<i>22gr.</i>	
<i>Avellanas</i>	<i>50gr.</i>	<i>325</i>	<i>Comp. B y E</i>	<i>Cobre, Fósf., Mangan., Magn. y Potasio.</i>	<i>15gr.</i>	
<i>Castañas de Cajú</i>	<i>50gr.</i>	<i>341</i>	<i>B1 y E</i>	<i>Cinc, Cobre, Fósf., Sel., Mangan, Magn. y Pot.</i>	<i>15gr.</i>	
<i>Maníes</i>	<i>50gr.</i>	<i>282</i>	<i>Comp. B y E</i>	<i>Cobre, Fósf., Magn, Mangan. y Potasio.</i>	<i>26gr.</i>	
<i>Nueces</i>	<i>50gr.</i>	<i>344</i>	<i>Comp. B y E</i>	<i>Cobre, Fósf. Magn, Mangan y Potasio.</i>	<i>15gr.</i>	

<i>Semillas de Girasol</i>	<i>50gr.</i>	<i>372</i>	<i>B1 y E</i>	<i>Cobre, Hierro, Magn. y Manganeso.</i>	<i>7gr.</i>	
<i>Arroz Blanco</i>	<i>50gr.</i> <i>(en crudo)</i>	<i>192</i>	<i>_____</i>	<i>Calcio, Hierro, Sodio y Manganeso.</i>	<i>3,7gr.</i>	
<i>Arroz Integral</i>	<i>50gr.</i> <i>(en crudo)</i>	<i>179</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Calcio, Cobre, Fósf., Sodio, Mangan. y Magn.</i>	<i>3,3gr.</i>	
<i>Avena</i>	<i>50gr.</i> <i>(en crudo)</i>	<i>186</i>	<i>B1 y B3</i>	<i>Calcio y Hierro.</i>	<i>6,3gr.</i>	
<i>Harina Blanca</i>	<i>50gr.</i> <i>(en crudo)</i>	<i>171</i>	<i>B1 y B3</i>	<i>Calcio, Fósforo, Hierro y Magnesio.</i>	<i>4,7gr.</i>	
<i>Harina Integral</i>	<i>50gr.</i> <i>(en crudo)</i>	<i>155</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Calcio, Cobre, Manganeso y Selenio.</i>	<i>6,3gr.</i>	
<i>Harina de Maíz</i>	<i>50gr.</i> <i>(en crudo)</i>	<i>172</i>	<i>B1 y B3</i>	<i>Calcio y Hierro.</i>	<i>4,3gr.</i>	
<i>Pasta Al Huevo</i>	<i>50gr.</i> <i>(en crudo)</i>	<i>156</i>	<i>A, Ac. Fólico B1 y B3</i>	<i>Calcio, Cobre, Hierro y Magnesio.</i>	<i>5,7gr.</i>	
<i>Pasta Blanca Al Natural</i>	<i>50gr.</i> <i>(en crudo)</i>	<i>171</i>	<i>B1 y B3</i>	<i>Calcio, Cobre, Hierro y Magnesio.</i>	<i>6,0gr.</i>	
<i>Pasta Integral Al Natural</i>	<i>50gr.</i> <i>(en crudo)</i>	<i>162</i>	<i>B1, B2 y B3</i>	<i>Calcio, cobre, Hierro, Magnesio y Mangan.</i>	<i>6,7gr.</i>	
<i>Pan Blanco</i>	<i>100gr.</i>	<i>235</i>	<i>B1 y B3</i>	<i>Calcio, Hierro, Sodio, Magn. y Pot.</i>	<i>8,4gr.</i>	
<i>Pan Integral</i>	<i>100gr.</i>	<i>215</i>	<i>Ac. Fólico, B1 y B3</i>	<i>Fósf., Hierro, Sodio, Magn, Mangan. y Pot.</i>	<i>9,3gr.</i>	

<i>Pan Multicereal</i>	<i>100gr.</i>	<i>250</i>	<i>Comp. B y C</i>	<i>Calcio, Fósf., Hierro, Magn, Mangan. y Yodo</i>	<i>9,8gr.</i>	
<i>Pan Negro</i>	<i>100gr.</i>	<i>218</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Cobre, Hierro, Magnesio y Manganeso</i>	<i>9,0gr.</i>	
<i>Galletas Saladas</i>	<i>3 Galletas</i>	<i>92</i>	_____	_____	<i>2,0gr.</i>	
<i>Pizza con Muzzarella</i>	<i>1 Porción</i>	<i>182</i>	_____	_____	<i>8,0gr.</i>	
<i>alimentos</i>	<i>cant.</i>	<i>calorías</i>	<i>vitaminas</i>	<i>minerales</i>	<i>proteínas</i>	<i>colest.</i>
<i>Huevos</i>	<i>1</i>	<i>70</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Yodo</i>	<i>7,0gr.</i>	<i>179mg.</i>
<i>Crema de Leche</i>	<i>50ml.</i>	<i>190</i>	<i>A</i>	<i>Calcio</i>	<i>1,2gr.</i>	<i>53mg.</i>
<i>Leche Descremada</i>	<i>100ml.</i>	<i>33</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Calcio, Fósf., Potasio y Yodo.</i>	<i>3,3gr.</i>	<i>2mg.</i>
<i>Leche Entera</i>	<i>100ml.</i>	<i>66</i>	<i>A y Comp. B</i>	<i>Calcio, Fósf., Potasio y Yodo.</i>	<i>3,2gr.</i>	<i>14mg.</i>
<i>Leche Semi-descremada</i>	<i>100ml.</i>	<i>46</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Calcio, Fósf., Potasio y Yodo.</i>	<i>3,3gr.</i>	<i>7mg.</i>
<i>Leche</i>	<i>100ml.</i>	<i>32</i>	<i>B2 y E</i>	<i>Calcio y Cobre.</i>	<i>2,9gr.</i>	_____

<i>de Soja</i>						
<i>Yogur Natural</i>	<i>100ml.</i>	<i>79</i>	<i>A, B2, B12 y C</i>	<i>Calcio, Fósf., Potasio y Yodo.</i>	<i>5,7gr.</i>	<i>11mg.</i>
<i>Yogur Natural Descremado</i>	<i>100ml.</i>	<i>56</i>	<i>A, B2, B12 y C</i>	<i>Calcio, Fósf., Potasio y Yodo.</i>	<i>5,1gr.</i>	<i>4mg.</i>
<i>Yogur de Frutas Entero</i>	<i>100ml</i>	<i>90</i>	<i>A, B2, B12 y C</i>	<i>Calcio, Fósf., Potasio y Yodo.</i>	<i>8,5gr.</i>	<i>11mg.</i>
<i>Yogur de Frutas Descr.</i>	<i>100ml.</i>	<i>51</i>	<i>A, B2, B12 y C</i>	<i>Calcio, Fósf., Potasio y Yodo.</i>	<i>5,4gr.</i>	<i>1mg.</i>
<i>Queso Natural Fresco (8%grasa)</i>	<i>50ml.</i>	<i>113</i>	<i>A, B2 y B12</i>	<i>Calcio, Fósf., Hierro y Sodio.</i>	<i>6,8gr.</i>	<i>25mg.</i>
<i>Queso Natural Fresco (0%grasa)</i>	<i>50ml.</i>	<i>60</i>	<i>B2 y B12</i>	<i>Calcio, Fósf., Hierro y Sodio.</i>	<i>7,7gr.</i>	<i>1mg.</i>
<i>Queso P/Untar Entero.</i>	<i>50ml.</i>	<i>138</i>	<i>A y B12</i>	<i>Calcio, Hierro y Magnesio.</i>	<i>6,8gr.</i>	<i>33mg.</i>
<i>Queso P/Untar Semidescr.</i>	<i>50ml.</i>	<i>94</i>	<i>B12</i>	<i>Calcio, Hierro y Magnesio.</i>	<i>8gr.</i>	<i>n/c</i>
<i>Requesón</i>	<i>50ml.</i>	<i>55</i>	<i>B12</i>	<i>Calcio, Hierro y Magnesio.</i>	<i>6,9gr.</i>	<i>7mg.</i>
<i>Queso Brie</i>	<i>50gr.</i>	<i>160</i>	<i>A, B2 y B12</i>	<i>Calcio, Fósf., Hierro y Sodio.</i>	<i>9,6gr.</i>	<i>50mg.</i>
<i>Queso Camembert</i>	<i>50gr.</i>	<i>150</i>	<i>A, B2 y B12</i>	<i>Calcio, Hierro y Sodio.</i>	<i>13gr.</i>	<i>50mg.</i>

Queso Cheddar	50gr.	206	A, B2, B3 y B12	Calcio, Fósf., Hierro y Sodio.	13gr.	50mg.
Queso Edam	50gr.	167	A y B3	Calcio, Fósf., Hierro Sodio y Yodo.	13gr.	40mg.
Queso Gruyer	50gr.	205	A, B3 y B12	Calcio, Fósf., Hierro y Sodio.	14gr.	50mg.
Queso Muzzarella	50gr.	145	A, B3 y B12	Calcio, Fósf., Hierro, Magnesio y Sodio.	13gr.	33mg.
Queso Parmesano	10gr.	45	A, B2 y B12	Calcio, Hierro y Sodio.	4gr.	10mg.
Queso Roquefort	50gr.	175	A, B2 y B12	Calcio, Fósf., Hierro y Sodio.	12gr.	45mg.
<i>alimentos</i>	<i>Cant.</i>	<i>calorías</i>	<i>vitaminas</i>	<i>minerales</i>	<i>proteínas</i>	<i>Colest.</i>
Bombón	1 (30gr.)	135	_____	_____	1gr.	
Chocolate	30gr.	145	_____	_____	2gr.	
Gelatina	250gr.	155	_____	_____	4gr.	
Masitas (Comunes y Surtidas)	1	110	_____	_____	2gr.	
Tarta Lemon Pie	1 Porción	300	_____	_____	4gr.	
Tarta Crema Pastelera	1 Porción	265	_____	_____	7gr.	
Torta de Chocolate	1 Porción	420	_____	_____	4gr.	

<i>Abadejo</i>	<i>100gr.</i>	<i>125</i>	<i>A y Comp. B</i>	<i>Fósforo, Potasio, Selenio y Yodo.</i>	<i>29gr.</i>	<i>36mg.</i>
<i>Arenque</i>	<i>100gr.</i>	<i>190</i>	<i>A, Comp. B y D</i>	<i>Fósforo, Potasio, Selenio y Yodo.</i>	<i>20gr.</i>	<i>50mg.</i>
<i>Atún Fresco</i>	<i>100gr.</i>	<i>136</i>	<i>Comp. B y D</i>	<i>Cobre, Fósf., Potasio, Selenio y Yodo.</i>	<i>24gr.</i>	<i>28mg.</i>
<i>Atún (en lata) al aceite</i>	<i>100gr.</i>	<i>189</i>	<i>Comp. B, D y E</i>	<i>Fósforo, Potasio y Selenio.</i>	<i>27gr.</i>	<i>50mg.</i>
<i>Bacalao</i>	<i>100gr.</i>	<i>169</i>	<i>A, B3 y B12</i>	<i>Fósforo, Potasio, Selenio y Yodo.</i>	<i>37gr.</i>	<i>46mg.</i>
<i>Lenguado</i>	<i>100gr.</i>	<i>68</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Calcio, Fósf., Potasio, Selenio y Yodo.</i>	<i>28gr.</i>	<i>—</i>
<i>Pez Espada</i>	<i>100gr.</i>	<i>109</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Calcio, Fósf., Potasio, Selenio y Potasio.</i>	<i>44gr.</i>	<i>41mg.</i>
<i>Salmón</i>	<i>100gr.</i>	<i>180</i>	<i>A, Comp. B, D y E</i>	<i>Fósforo, Potasio, Selenio y Yodo.</i>	<i>20gr.</i>	<i>50mg.</i>
<i>Sardinias Frescas</i>	<i>100gr.</i>	<i>160</i>	<i>Comp. B y D</i>	<i>Calcio, Fósf., Hierro, Pot., Sel., Magn. y Yodo</i>	<i>21gr.</i>	<i>92mg.</i>
<i>Sardinias (lata) al aceite</i>	<i>100gr.</i>	<i>220</i>	<i>Comp. B y D</i>	<i>Calcio, Fósf., Hierro, Pot., Sel., Magn. y Yodo</i>	<i>23gr.</i>	<i>65mg.</i>
<i>Calamares</i>	<i>100gr.</i>	<i>81</i>	<i>Comp. B y E</i>	<i>Fósforo, Potasio, Selenio y Yodo.</i>	<i>15gr.</i>	<i>225mg.</i>
<i>Langostinos</i>	<i>100gr.</i>	<i>103</i>	<i>B3 y B12</i>	<i>Calcio, Cobre, Fósforo, Mangán., Sel. y Yodo.</i>	<i>9,4gr.</i>	<i>110mg.</i>

<i>Mejillones</i>	<i>100gr.</i>	<i>104</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Cobre,Cinc,Fósf.,Yodo, Hierro,Mangan y Sel.</i>	<i>17gr.</i>	<i>58mg.</i>
<i>Pato (asado)</i>	<i>100gr.</i>	<i>195</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Cinc, Cobre, Fósf., Hie- rro, Pot. y Selenio.</i>	<i>20gr.</i>	<i>99mg.</i>
<i>Pavo (asado)</i>	<i>100gr.</i>	<i>105</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Cinc, Fósforo, Potasio y Selenio.</i>	<i>20gr.</i>	<i>86mg.</i>
<i>Pollo (s/Piel) Pechuga</i>	<i>1</i>	<i>192</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Cinc, Fósforo, Potasio, y Selenio.</i>	<i>42gr.</i>	<i>122mg.</i>
<i>Alimentos</i>	<i>Cant.</i>	<i>Calorías</i>	<i>vitaminas</i>	<i>minerales</i>	<i>proteínas</i>	<i>Colest.</i>
<i>Pollo (s/Piel) Muslo</i>	<i>1</i>	<i>220</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Fósforo, Potasio y Selenio.</i>	<i>37gr.</i>	<i>168mg.</i>
<i>Pollo Asado</i>	<i>100gr.</i>	<i>177</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Cinc, Fósforo, Potasio y Selenio.</i>	<i>27gr.</i>	<i>105mg.</i>
<i>Asado Vacuno</i>	<i>100gr.</i>	<i>284</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Cinc, Fósforo, Hierro y Potasio.</i>	<i>20gr.</i>	<i>73mg.</i>
<i>Churrasco Magro</i>	<i>100gr.</i>	<i>130</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Cinc, Fósforo, Hierro y Potasio.</i>	<i>22gr.</i>	<i>62mg.</i>
<i>Carne Picada Común</i>	<i>100gr.</i>	<i>225</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Cinc, Fósforo, Hierro y Potasio.</i>	<i>20gr.</i>	<i>60mg.</i>
<i>Carne Picada Magra</i>	<i>100gr.</i>	<i>174</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Cinc, Fósforo, Hierro y Potasio.</i>	<i>22gr.</i>	<i>56mg.</i>
<i>Hamburguesa</i>	<i>1</i>	<i>254</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Cinc, Fósforo, Hierro y Potasio.</i>	<i>21gr.</i>	<i>58mg.</i>
<i>Panceta</i>	<i>100gr.</i>	<i>475</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Cinc, Fósforo, Hierro y potasio.</i>	<i>14gr.</i>	<i>25mg.</i>

<i>Cordero Chuleta Magra</i>	<i>100gr.</i>	<i>150</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Cinc, Fósforo, Hierro y Potasio.</i>	<i>29gr.</i>	<i>96mg.</i>
<i>Cordero asado Espalda</i>	<i>100gr.</i>	<i>235</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Cinc, Fósforo, Hierro y Potasio.</i>	<i>28gr.</i>	<i>100mg.</i>
<i>Cordero asado Pierna</i>	<i>100gr.</i>	<i>203</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Cinc, Fósforo, Hierro y Potasio.</i>	<i>30gr.</i>	<i>100mg.</i>
<i>Cerdo Asado</i>	<i>100gr.</i>	<i>243</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Cinc, Fósf., Hierro, Potasio y Selenio.</i>	<i>35gr.</i>	<i>105mg.</i>
<i>Cerdo Chuleta Magra</i>	<i>100gr.</i>	<i>220</i>	<i>Comp. B</i>	<i>Cinc, Fósf., Hierro, Potasio y Selenio.</i>	<i>38gr.</i>	<i>90mg.</i>
<i>Jamón</i>	<i>100gr.</i>	<i>234</i>			<i>10gr.</i>	
<i>Salame</i>	<i>100gr.</i>	<i>450</i>			<i>24gr.</i>	
<i>Aceite de Girasol</i>	<i>25gr.</i>	<i>225</i>	<i>E</i>			
<i>Aceite de Maíz</i>	<i>25gr.</i>	<i>225</i>	<i>E</i>			
<i>Aceite de Oliva</i>	<i>25gr.</i>	<i>225</i>	<i>E</i>			
<i>Manteca</i>	<i>50gr.</i>	<i>370</i>	<i>A</i>	<i>Calcio y Hierro.</i>	<i>0,9gr.</i>	<i>219mg.</i>
<i>Margarina</i>	<i>50gr.</i>	<i>402</i>	<i>A, D y E</i>		<i>0,7gr.</i>	<i>4mg.</i>
<i>Alimentos</i>	<i>Cant.</i>	<i>calorías</i>	<i>vitaminas</i>	<i>Minerales</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Colest.</i>

Mayonesa	15ml.	110	E		0,7gr.	11mg.
Mayonesa Light	15ml.	43	E		0,2gr.	3mg.
Salsa de Soja	15ml.	10				
Salsa de Tomate	15ml.	19			0,8gr.	
Caldos en Cubitos	1	5			2gr.	
Sopa Crema (arvejas)	1 taza	140				
Sopa Crema (hongos)	1 taza	220				
Salsa Blanca	1 taza	430				
Cerveza	250ml.	88	B12	Cobre y Yodo.	0,8gr.	
Cerveza Negra	250ml.	83	B3		1,1gr.	
Licores	25ml.	48				
Sidra	250ml.	116				
Vino Blanco	150ml.	92			0,1gr.	
Vino Blanco Dulce	150ml.	132			0,3gr.	
Vino	150ml.	95		Hierro.	0,1gr.	

<i>Tinto</i>						
<i>Café Soluble</i>	<i>1 cda</i>	<i>2</i>			<i>0,3gr.</i>	
<i>Chocolate</i>	<i>1 taza</i>	<i>171</i>	<i>B2 y B12</i>		<i>6,5gr.</i>	
<i>Té</i>	<i>1 taza</i>	<i>1</i>			<i>0,2gr.</i>	
<i>Gaseosas</i>	<i>330ml.</i>	<i>142</i>				
<i>Gaseosas Light</i>	<i>330ml.</i>	<i>13</i>				