

TABLA DE COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Fuentes: <http://www.seh-lilha.org/horus/alimento.htm> <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/> <http://www.alceingenieria.net/nutricion.htm>

<i>Nombre del plato</i>	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>H de C (g)</i>	<i>CT (mg)</i>	<i>AGS (g)</i>	<i>AGM (g)</i>	<i>AGP (g)</i>	<i>Ca (mg)</i>	<i>Fe (mg)</i>
Aceite de girasol, 14 g	126	0	0	0	1,7	3,5	8,7	0,87	0,006
Aceite de maiz, 14 g	126	0	0	0	1,8	4,6	7,6	0,87	0,006
Aceite de oliva, cucharada sopera rasa 10 g	89,9	0	0	0	1,7	7,1	1	0	0,04
Aceite de oliva, cucharada sopera colmada, 14 g	126	0	0	0	2,3	9,9	1,5	0	0,056
Aceitunas verdes con hueso, 25 g	37,4	0,16	0,2	0	0,56	2,8	0,45	13,5	0,31
Aceitunas verdes sin hueso, 25 g	46,8	0,2	0,25	0	0,7	3,5	0,56	15,8	0,38
Acelgas, 250 g	49	3,5	7,9	0	0	0	0	199	5,3
Actimel Danone	89,5	2,9	1,7	0	0	0	0	106	0,006
Aguacate, 200 g	103,4	1,14	4,48	0	2,89	5,81	2,2	12,2	0,532
Aguja-palá, 160 g	165	25,6	1,5	58,7	1,7	2,2	1,5	29,4	1,4
Alcachofas, 300 g	41	2,5	8,1	0	0	0	0	48,6	1,6
Almejas, 250 g	17,6	4	0	15	0,019	0,011	0,049	48,9	9
Almendra, 20 g	115	4	0,7	0	0,85	7,3	2	51,7	0,85
Alubias, 70 g	200	13,3	36,8	0	0	0	0	90,5	4,7
Anacardo, 20 g	114	3,5	6,4	0	1,5	5,3	0,75	7,1	0,57
Anchoas en aceite, 30 g	58,5	8,2	0,12	21,2	0,37	1,5	0,91	82,8	1,3
Anguila, 200 g	218,7	29	6,01	92,4	4,7	7,08	4,62	638	6,16
Angulas, 75 g	154	12,2	0	52,5	2,4	7,5	1,1	23,4	0,76

Francisco Hijano Bandera. Pediatra. EAP Monterrozas. Área 6. Madrid

Página 1 de 10

NOTA: Ingesta diaria recomendada de colesterol: 300 mg. De ácidos grasos saturados, para una dieta de 2.000 kcal (7-10 años): 20 g; si 2.500 kcal (11-14 años): 25 g.

H de C: hidratos de carbono; CT: colesterol total; AGS: ácidos grasos saturados; AGM: ácidos grasos monoinsaturados; AGP: ácidos grasos poliinsaturados

<i>Nombre del plato</i>	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>H de C (g)</i>	<i>CT (mg)</i>	<i>AGS (g)</i>	<i>AGM (g)</i>	<i>AGP (g)</i>	<i>Ca (mg)</i>	<i>Fe (mg)</i>
Arroz blanco, 50 g	180	3,5	43	0	0,11	0,12	0,16	5,9	0,26
Arroz integral, 50 g	164	4	36,7	0	0,21	0,15	0,14	10,9	1
Atún en aceite, 56 (lata pequeña)	177	13,4	0	36,4	2,2	4,3	7,1	23,3	0,73
Avellana, 20 g	113	2,8	1,1	0	0,78	8,4	1,1	39,3	0,81
Azúcar moreno, 8 g	29	0,008	7,7	0	0	0	0	5,4	0,14
Azúcar, 8 g = 2 cucharadas de postre rasas	29,8	0	8	0	0	0	0	1	0,006
Bacalao salado remojado, 125 g	134	32,5	0	62,5	0,13	0,062	0,25	0	0
Bacon, 25 g	103	2,8	0	12,5	3,3	4,3	1,6	2,2	0,2
Batata, 150 g	108	1,4	25,5	0	0,27	0,047	0,24	26,9	0,84
Batidos lácteos, 200cc	194	7,6	21,8	28	5,1	2,3	0,28	239	0,81
Berberechos en conserva al natural, 65 g	30,6	7	0	26	0,033	0,019	0,085	84,1	15,6
Berenjenas, 200 g	39,1	2	7,5	0	0,085	0	0,17	19,6	1,2
Besugo, 200 g	98	19,4	0	68,4				33,9	0,89
Bio con frutas Danone	126	5,4	18,4	0	0	0	0	201	0,23
Bio desnatado con frutas Danone	48,5	5,5	6,8	0	0	0	0	172	0,18
Bio desnatado natural Danone	54,8	6,1	6,9	0	0	0	0	206	0,17
Bio natural Danone	82,5	4,5	5,5	0	0	0	0	177	0,16
Bollería, 90 g	390	6,3	47,5	228	7,5	6,6	5,6	36	0,9
Bombones Nestlé, 15 g	80,5	1,1	7,6	2,4	1,5	1,4	0,21	20,7	0,26
Bonito, 200 g	259	39,5	0	94				66,7	1,9

<i>Nombre del plato</i>	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>H de C (g)</i>	<i>CT (mg)</i>	<i>AGS (g)</i>	<i>AGM (g)</i>	<i>AGP (g)</i>	<i>Ca (mg)</i>	<i>Fe (mg)</i>
Boquerones, 250 g	248,3	33,9	1,1	115,5	6,26	6,26	6,74	57,7	1,92
Breca, 270 g	110	22,9	1,5	71,3	0,42	0,3	0,45	45,4	1,2
Brecol, 250 g	50,3	6,7	2,7	0	0,3	0,15	0,76	86,3	2,6
Butifarra, 50 g	118	7,3	0	34,9	3,2	4,1	1,5	5,7	1
Caballa, 250 g	230	22,5	1,2	120	4,3	4,6	3,5	26,4	1,5
Cacahuets tostados y salados, 20 g	120	4,9	1,4	0	1,9	4,8	3,3	7,4	0,26
Cacao en polvo azucarado, 15 g	54,6	1,47	10,1	0	1,9	1,06	0,015	6	0,66
Cacao soluble Nesquik, 8 g	28,4	0,34	6,5	0	0,15	0,1	0,016	3,4	0,33
Calamares en aros congelados, 150 g	1230	25,5	0,75	300	0,51	0,15	0,72	118	2,6
Cangrejos, nécoras, centollo. 340 g	186	29,2	0	150	1,2	1,9	3,6	45,8	2
Carne de cerdo semigrasa, 150 g	410	24,9	0	108	11,1	14,3	5,3	12,9	2
Carne de ternera semigrasa (para estofado), 200 g	486	31,7	0	124	16,2	16,9	2,4	14,2	3,6
Castañas, 20 g	30,3	0,49	6,6	0	0,062	0,13	0,14	6,4	0,15
Cereales azucarados para el desayuno, 30 g	105	1,6	26	0	0,027	0,027	0,054	3,3	2
Cereales Nestlé, estrellitas. 30 g	113	1,5	24,9	0	0	0	0,15	81,9	3,5
Cereales Nestlé, Nesquik. 30 g	112	1,3	25,3	0	0	0	0,09	81,9	3,5
Cerveza sin alcohol, 330 cc	23,1	1,3	5	0	0	0	0	9,9	0
Cerveza, 330 cc (lata)	106	0,99	7,9	0	0	0	0	23,1	0,033
Champiñones, 150 g	30	2,2	4,8	0	0,084	0	0,2	11,7	1,2
Chocolate con leche, 10 g	53,5	0,84	6	1	1,83	1,01	0,09	18,8	0,14

<i>Nombre del plato</i>	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>H de C (g)</i>	<i>CT (mg)</i>	<i>AGS (g)</i>	<i>AGM (g)</i>	<i>AGP (g)</i>	<i>Ca (mg)</i>	<i>Fe (mg)</i>
Chopped, 60 g	186	8,4	1,8	43,2	5,6	6,7	2,5	8,7	1,3
Chorizo (21% grasa), 10 g - rodaja	27,6	2,1	0,19	7	0,77	0,88	0,27	2	0,23
Chorizo (32,1% grasa), 10 g - rodaja	37,2	2,1	0,19	7	1,2	1,3	0,41	2	0,23
Chuleta de cerdo, 200 g	696	22,2	0	104	17,9	35,4	9,1	12,4	1,3
Chuleta de ternera, 250 g	718	33,2	0	127	17,1	34,4	8,7	16,5	3,2
Chuletillas de cordero, 150 g	394	13,5	0	58,5	10,1	22,2	3,3	7,6	1,5
Churros, 2 unidades de 9 g cada una	62,6	0,83	7,2	0	0,47	1,1	1,8	1,3	0,11
Cigalas, 100 g	35,3	7,64	0	64,6	0,076	0,076	0,114	83,6	0,722
Cogollos de lechuga	14	1,5	1,4	0	0	0	0	40,9	0,61
Col lombarda, 200 g	34	1,8	6	0	0	0	0	98,1	0,65
Col rizada, 200 g	44	3,4	6,2	0	0	0	0	85,7	1,8
Coles de bruselas, 200 g	68,9	5,7	6,7	0	0,49	0,16	1,1	50,1	1,2
Coliflor, 200 g	35,2	3,5	5	0	0	0	0	36,1	1,6
Conejo, 100 g	86,4	14,9	0	32,5	1,69	1,95	0,65	14,3	0,65
Cordero, pierna de, 250 g	432	32,2	0	140	15,6	11,7	1,7	15,3	3,1
Cruasán, 90 g	320	7,5	34,5	168	7,9	6,2	2,6	72	1,8
Cubito de caldo, unidad	22,7	2,2	0	0	0,73	0,53	0,022	4,4	0,13
Donuts, unidad	204	3,1	23,6	12	5,7	4,1	1,1	38	0,6
Dorada, 160 g	67,8	15	0	52,8				27,3	0,8
Endibias, 100 g	17,6	1,2	2,9	0	0,032	0,016	0,11	48,3	0,77

<i>Nombre del plato</i>	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>H de C (g)</i>	<i>CT (mg)</i>	<i>AGS (g)</i>	<i>AGM (g)</i>	<i>AGP (g)</i>	<i>Ca (mg)</i>	<i>Fe (mg)</i>
Espaguetis o tallarines, 70 g	239	8,4	51,9	0	0,14	0,14	0,56	18,4	1,5
Espárragos blancos en conserva, 75 g	17,3	1,4	2,6	0	0	0	0	15,1	0,53
Espinacas, 250 g	36,5	5,3	2,4	0	0,061	0,041	0,36	182	8,1
Fideos, 70 g	261,1	9,03	57,4	0	0,112	0,07	0,245	15,4	0,98
Filete de cerdo (magra), 150 g	232	30	0	104	4	5,2	1,9	12,9	2,3
Filete de ternera (magra), 200 g	262	41,4	0	118	4,4	4,6	0,64	16,9	4,2
Foie-gras, 15 g	68	2,1	0,75	38,2	2,1	2,6	0,77	4,3	0,83
Galletas María, 5 unidades	116	2,1	22,8		0,92	1,1	0,31	34,5	0,6
Gallo, 150 g	82,8	17,1	0,51	51,7	0,036	0,01	0,072	31	0,72
Gambas, 100 g	43,5	9,45	0	79,9	0,094	0,094	0,141	103,4	0,893
Garbanzos, 50 g	164,5	9,7	27,5	0	0	0	0	72,5	3,35
Guisantes en conserva, 50 g	31,7	2,8	4,9	0	0,075	0,065	0,025	10,9	0,76
Harina blanca de trigo, 10 g para rebozar 1 ración	34,8	0,93	8	0	0,016	0,013	0,051	2,4	0,12
Harina de maíz, 14 g	48,2	1,22	10,6	0	0	0	0	1,68	0,28
Hígado de ternera, 150 g	197	30,8	2,4	555	1,2	0,74	0,52	15,9	12
Huevas, 50 g	56,5	12,1	0	245				8,5	0,8
Huevo mediano cocido (60 g)	79,2	6,6	0	203	1,6	2	0,92	31	1
Jamón cocido, de York o dulce, 40 g - loncha	71,2	7,6	0,52	18	1,4	1,8	0,66	4,7	0,85
Jamón serrano ibérico, 30 g - loncha	76,3	9,2	0	20,7	1,5	1,7	0,32	11,4	0,55
Jamón serrano magro, 30 g - loncha	48,9	9,2	0	20,7	0,46	0,53	0,099	11,4	0,55

<i>Nombre del plato</i>	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>H de C (g)</i>	<i>CT (mg)</i>	<i>AGS (g)</i>	<i>AGM (g)</i>	<i>AGP (g)</i>	<i>Ca (mg)</i>	<i>Fe (mg)</i>
Judías blancas, 70 g	200	13,3	36,8	0	0	0	0	90,5	4,7
Judías verdes congeladas, 200 g	60	4,6	10	0	0,08	0,02	0,22	80,9	1,8
Ketchup, 11 g	10,8	0,23	2,6	0	0	0	0	3,6	0,14
Kiwi, 100 g	42,1	0,95	9,1	0	0	0	0	22,4	0,35
Leche condensada, 14 g	46,1	1,23	7,84	6,44	0,868	0,462	0,0182	39,8	0,028
Leche desnatada, 200 cc	66	6,8	10	4	0,11	0,05	0,005	260	0,2
Leche entera, 200 cc	129	6,6	10	28	3,9	1,8	0,18	242	0,2
Leche semidesnatada, 200 cc	85	5,9	8,8	11,8	1,6	0,8	0,069	264	0,2
Lechuga, 100 g	8,4	0,9	0,84	0	0	0	0	24,9	0,37
Lenguado, 270 g	119	24,5	0,74	89,1	0,27	0,4	0,64	45,4	1
Lentejas, 70 g	220	16,7	37,8	0	0,23	0	0,7	39,2	5
Lomo de cerdo magro, 100 g	271	26,1	0	80	11,4	12,9	2,2	5,3	3,5
Lomo embuchado, 60 g	224,7	29,1	0	72,7	6,81	9,08	2,42	11,6	2,15
Macarrones, 70 g	244	8,4	53,1	0	0,21	0,07	0,56	17,5	1,1
Magdalena, 1 unidad grande, 42 g	204	2,8	20,5	79,8	2,1	3	7,3	16,8	0,42
Magdalena, 1 unidad pequeña, 27 g	131	1,8	13,1	51,3	1,3	1,9	4,7	10,8	0,27
Maíz desgranado, 30 g	36,6	0,87	8	0	0,06	0,09	0,15	1,2	0,15
Mango, 100 g	38,8	0,48	9,6	0	0,068	0	0	9	0,48
Mantequilla, 15 g	112	0,09	0	34,5	6,7	3,1	0,31	2,3	0,03
Manzana 150 g	58	0,38	15,1	0	0	0	0	8,4	0,51

<i>Nombre del plato</i>	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>H de C (g)</i>	<i>CT (mg)</i>	<i>AGS (g)</i>	<i>AGM (g)</i>	<i>AGP (g)</i>	<i>Ca (mg)</i>	<i>Fe (mg)</i>
Margarina 15 g	112,1	0,045	0	7,5				1,2	0,03
Mayonesa comercial baja en calorías, 28 g	98,3	0,067	2,6	0	0	0	0	0,87	0,006
Mayonesa comercial, 14 g (cucharada de postre)	101	0,25	0,014	36,4	1,6	7,5	1,2	3,1	0,02
Mayonesa comercial, 28 g (cucharada sopera)	201	0,5	0,028	72,8	3,2	15	2,4	5,4	0,034
Mejillón en lata, 50 g	41	6	1	75				40	2,25
Mejillón, 100 g	56,3	9,07	1,6	126	0,27	0,06	0,168	67,2	3,78
Merluza (pescada), 200 g	147	25,4	1,3	107	0,8	0,83	1,3	45,7	1,3
Mermelada, 25 g	65,8	0,05	17,5	0	0	0	0	6,3	0,1
Miel, 14 g	41,3	0,07	10,9	0	0	0	0	0,7	0,098
Morcilla, 25 g	108	4,7	0,73	17	3,7	4	1,4	3,5	3,4
Mozzarella, 30 g	66,9	5,8	0	0	2,6	1,2	0,12	190	0,066
Muesli, 30 g	110	3,2	20,1	0	0	0	0	14,7	1
Nata, 50 g	223,5	0,75	1	90	8,8	4,25	0	25	0,1
Natillas Danone, unidad	161	4,5	24,8	0	0	0	0	172	0,24
Nueces, 20 g	120,4	2,8	0,8	0	1,12	1,58	7,04	15,4	0,46
Palmera, 1 unidad de 90 g	446	6,3	47,5	0	13,8	103	2,1	36	0,9
Pan integral tostado, 3 biscotes de 10 g cada uno	75,6	3,2	14,6	0	0,18	0,18	0,27	18,9	0,96
Pan rallado, 10 g para empanar un filete	25,8	0,78	5,8	0	0,02	0,013	0,033	2,8	0,18
Pasas, 40 g	102	0,56	26,4	0	0	0	0	28,4	0,6
Patatas asadas, 150 g	165	3,9	44,1	0	0	0	0	18	1,35

<i>Nombre del plato</i>	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>H de C (g)</i>	<i>CT (mg)</i>	<i>AGS (g)</i>	<i>AGM (g)</i>	<i>AGP (g)</i>	<i>Ca (mg)</i>	<i>Fe (mg)</i>
Patatas cocidas 150 g, rehogadas con 10 cc ac. oliva	197	3,4	24,3	0	1,7	7,1	1,2	13	0,86
Paté de hígado de cerdo (29,5% grasa), 15 g	51	2,1	0,75	38,2	1,5	1,8	0,54	4,3	0,83
Paté de hígado de cerdo (42% grasa), 15 g	68	2,1	0,75	38,2	2,1	2,6	0,77	4,3	0,83
Pato, 170 g	327	33,3	0,76	113	5,9	8,8	4,4	16	3
Pavo deshuesado, sin piel, 150 g	160	32,8	0	91,5	0,67	0,53	0,32	12,9	1,2
Pavo, pechuga, 25 g (loncha)	24	5,5	0	15	0,085	0,052	0,045	2,4	0,13
Pechuga de pollo, 150 g	168	32,7	0	104	1,1	1,9	0,78	21,9	1,5
Pera, 140 g	50,5	0,49	13,1	0	0	0	0	15,7	0,25
Perdiz, 200 g	148	32,2	0	61,3	0	0	0	65,3	10,8
Pescadillas, 200 g	108	24	1,2	46,5	0,14	0,26	0,22	72,9	1,2
Piñones, 10 g	68,8	1,4	0,4	0	0,46	2	4,1	1,1	56
Pipas de girasol con cáscara, 25 g	103	4,9	3,6	0	1	2,5	3,9	19,8	1,2
Pipas de girasol sin cáscara, 25 g	142	6,8	5	0	1,4	3,4	5,4	27,5	1,6
Plátano, 125 g	68,5	0,99	16,5	0	0,091	0,033	0,074	8,3	0,5
Porra, 1 unidad de 29 g	90,2	0,65	10,5	0	0,64	1,8	2,8	0	0
Queso de bola, 40 g	133	11	0,76	47,5	5,93	2,4	0,24	290	0,2
Queso de Burgos, 40 g	69,6	6	1,6	31,2	3,84	1,76	0,18	74,4	0,12
Queso de Cabrales, 40 g	155,6	8,4	0,76	56,8	6,8	3,1	0,32	280	0,27
Queso de sandwich, 20 g	76,5	5,8	0,4	17	3,5	1,4	0,14	153	0,11
Queso de Villalón, 40 g	180	7	0,76	56				74,4	0,12

<i>Nombre del plato</i>	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>H de C (g)</i>	<i>CT (mg)</i>	<i>AGS (g)</i>	<i>AGM (g)</i>	<i>AGP (g)</i>	<i>Ca (mg)</i>	<i>Fe (mg)</i>
Queso Emmenthal, 40 g	160	11,2	0,6	58	7,04	3,8	0,66	340	0,4
Queso en porciones, 20 g	87	0,62	0	34,2	2,61	1,34	0,12	19,6	0,02
Queso gallego, 40 g	135	8,7	0,76	32,3	5,9	2,9	0,3	214	0,2
Queso gruyere, 40 g	160	11,6	0,6	58	7,04	3,8	0,66	341	0,41
Queso manchego curado, 40 g	160	12,2	0,38	58,1	6,8	2,6	0,38	457	0,23
Queso manchego semicurado, 40 g	142,9	11	0,19	48,3			0,19	317	0,3
Queso para untar descremado, 20 g	26,8	3,2	1,1	5	0,6	0,28	0,028	33,3	0,006
Queso para untar, 20 g	62,2	3,6	0,5	18,8	2,8	1,4	0,21	56,1	0,006
Queso parmesano, 40 g	168	16	0	40	6,9	3,4	0,44	511	0,29
Queso rallado, 11 g	46,2	4,4	0	11	1,9	0,94	0,12	141	0,083
Queso roquefort, 30 g	108	6,6	0	40,2	5,81	2,59	0,31	192	0,091
Rape, 270 g	120	27,3	1,9	0	0,29	0,14	0,58	44,6	1,5
Rebanada de pan blanco, 40 g	103	3,1	23,2	0	0,08	0,052	0,13	7,6	0,68
Rebanada de pan de molde blanco, 20 g	53,5	1,6	10,4	0	0,22	0,37	0,24	26	0,46
Rebanada de pan de molde integral	45,6	1,8	8,8	0	0,14	0,25	0,16	12,6	0,4
Rebanada de pan integral, 30 g	68,4	2,4	14,7	0	0,075	0,057	0,16	6,3	0,75
Riñones de vaca, 50 g	61	8,1	0,4	185				4,5	4,1
Salami, 50 g	229	9,2	0,9	40	7,4	8,6	1,6	9,4	1,1
Salchichas frescas, 40 g	118	5,2	0	28,8	4	4,5	1,4	6,1	0,89
Salchichas tipo Frankfurt (19,5% grasa), 25 g	58,8	3	0,75	16,2	1,8	2,2	0,787	4,1	0,46

<i>Nombre del plato</i>	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>H de C (g)</i>	<i>CT (mg)</i>	<i>AGS (g)</i>	<i>AGM (g)</i>	<i>AGP (g)</i>	<i>Ca (mg)</i>	<i>Fe (mg)</i>
Salchichas tipo Frankfurt (27% grasa), 25 g	75,6	3	0,75	16,2	2,4	3	1,1	4,1	0,46
Salchichón, 50 g	220	12,5	0,97	34,9	6	7,7	2,8	8,1	1,2
Salmón, 220 g	268	27,1	0	73,7	3,2	8	2,5	40,7	1
Salmonetes, 200 g	114	20,9	3	72,5	1,6	1,2	0,92	45,3	1
Sardinas en aceite, 60 g	124,8	13,3	0	48,6	1,65	1,56	2,66	240	1,92
Setas, 150 g	30	2,2	4,8	0	0,084	0	0,2	11,7	1,2
Ternera, carne magra, 200 g	262	41,4	0	118	4,4	4,6	0,64	16,9	4,2
Tocino, 20 g	135	1,7	0	11,4	4,6	5,9	2,2	2,1	0,15
Tomate entero enlatado, 70 g	10,5	0,77	1,6	0	0	0	0	7,9	0,43
Tomate frito de lata Hero, 50 g	38,7	0,8	5,8	0	0	0	0	0,87	0,006
Tomate frito de lata Solís, 50 g	35,3	0,7	4,7	0	0,2	0,35	1,1	14,4	0,41
Tortilla de patatas: h. median, 150 g pat, 15 cc ac.	331	10,6	26,5	203	4,2	12,7	2,7	56,3	2,2
Tortilla francesa: h. mediano, 8 cc de aceite	151	6,6	0	203	3	7,7	1,8	31	1
Truchas, 300 g	140	24,5	0	125	0,67	1,2	1,7	41,4	1,6
Yogur de frutas, 125 g	122,5	5	21,3	10	1,12	0,4375	0,0375	156,3	1,37
Yogur desnatado, 125 g	52,5	5,75	6,74	0	0	0	0	220	0
Yogut natural, 125 g	102,5	6,25	17,5	5	1,12	0,4375	0,0375	225	0,125
Yogur desnatado sin azúcar	46,1	5,5	6,1	0,38	0,068	0,031	0,0031	179	0,075
Zumo de naranja natural, 200 cc	79,8	1,2	20	0	0	0	0	31	0,4