

Nutritional Value Guide +250 Foods



Autor: J. Bilbao

In this guide, twelve of the main nutritional values are described in ordered tables, both for cultivated natural products and for products processed from vegetable and animal raw materials.

To make an exact calculation of any amount you want, you only have to divide each value between the grams and multiply the resulting figure by the amount in grams that we want of each product, to know the exact values of that amount, these are the initials ... (g.=grams, Mg.=milligrams, G.=fats, K.=kilo, Valores=Values, Proteínas=Proteins, Lípidos=Lipids, Carbihidratos=Carbohydrates, K. Calorías=Kilocalories, Colesterol=Cholesterol, Fibra=Fiber, G. Saturadas=Saturated Fats, G. Monoisatu.=Monounsaturated Fats, G. Poliinsatura.=Polyunsaturated Fats, Calcio=Calcium, Fosforo=Phosphorus, Hierro=Iron).

OILS, MARGARINES & BUTTER



Valores	Girasol 20gr.	Maiz 20gr.	Oliva 20gr.	Soja 20gr.	Coco 20gr.
Proteinas g.	0	0	0	0	0
Lipidos g.	19,98	19,98	19,98	19,98	9,99
Carbihidratos g.	0	0	0	0	0
K.Calorias	179,8	179,8	179,8	179,8	89,9
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	0	0	0	0	0
G.Saturadas g.	2,38	2,54	2,8	2,9	8,52
G.Monoisatu. g	4,04	4,94	13,94	4,64	0,66
G.Poliinsatura. g	12,6	11,56	2,24	11,3	0,17
Cálcio mg	0	0	0	0	0
Fósforo mg	0	0	0	0	0
Hierro mg	0	0	0,08	0	0

OILS, MARGARINES & BUTTER II



Valores	Colza 20gr.	Palma 20 gr.	Hi. Bacalo 20gr.	Mar. Vege. 20g.	Man. Cerdo 20g.
Proteinas g.	0	0	0	0,06	0
Lípidos g.	19,98	19,98	9,99	24	19,8
Carbhidratos g.	0	0	0	0,12	0
K. Calorias	179,8	179,8	89,9	223,8	178,2
Colesterol Mg.	0	0	65	0	18,6
Fibra g.	0	0	0	0	0
G. Saturadas g.	1,06	9,06	1,62	5,34	8,16
G. Monoinsatu. g	12,86	8,32	5,44	4,44	8,76
G. Poliinsatura. g	4,96	1,66	2,46	11,79	1,92
Cálcio mg	0	0	0	0	0,2
Fósforo mg	0	0	0	0	0,6
Hierro mg	0	0	0	0	0,02

CEREALS



Valores	Arroz 100g	Arroz Integ100g	Espagetti 100g	Macarrone 100g	Pan Blanc 100g
Proteinas g.	7,3	6,7	12	12	7,8
Lípidos g.	3,6	2,8	1,8	1,8	1,7
Carbhidratos g.	85,8	81,3	74,1	75,8	49,7
K. Calorias	383	357	342	348	233
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	2,7	3,8	5,1	5	2,7
G. Saturadas g.	0,9	0,7	0,2	0,3	0,4
G. Monoinsatu. g	0,9	0,7	0,2	0,1	0,2
G. Poliinsatura. g	1,3	1	0,8	0,8	0,6
Cálcio mg	51	10	25	25	19
Fósforo mg	150	310	190	180	97
Hierro mg	0,5	1,4	2,1	1,6	1,7

CEREALS II



Valores	Pan Integr 100g	Espag Inte 250g	Fideos50g	Harin Maiz 20g	Harin Trigo20g
Proteinas g.	8,5	11,75	6,45	0,12	1,88
Lipidos g.	2	2,25	0,75	0,14	0,26
Carbhidratos g.	44,3	58	41	18,4	15,54
K.Calorias	218	282,5	186,5	70,8	68,2
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	5,9	10	0	0	0,72
G.Saturadas g.	0,4	0,25	0	0,02	0,04
G.Monoinsatu. g	0,3	0,25	0	0,02	0,02
G.Poliinsatura. g	0,6	1	0	0,06	0,12
Cálcio mg	100	27,5	11	3	28
Fósforo mg	150	275	0	7,8	22
Hierro mg	2,2	3,5	0,7	0,28	0,4

FRUITS



Valores	Aguacate 100g	Albaricoque100g	Cerezas 100g	Ciruelas 100g	Fresas 100g
Proteinas g.	1,9	0,9	0,6	0,5	0,8
Lipidos g.	19,5	0,1	0	0	0,1
Carbhidratos g.	1,9	7,1	11,9	8,6	6
K.Calorias	190	31	47	34	27
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	0	1,9	1,7	3,3	2
G.Saturadas g.	4,1	0	0	0	0
G.Monoinsatu. g	12,1	0	0	0	0
G.Poliinsatura. g	2,2	0	0	0	0
Cálcio mg	11	15	16	22	16
Fósforo mg	39	20	17	14	24
Hierro mg	0,4	0,5	0,4	0,4	0,4

FRUITS II



Valores	Higos Ver 100g	Kiwi 100g	Limon 100g	Mandarina100g	Melocoton 100g
Proteinas g.	1,3	1	0,8	0,9	1
Lipidos g.	0	0,6	0	0,1	0,1
Carbhidratos g.	9,5	10,7	3,2	8	7,6
K.Calorias	41	52	15	35	33
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	2,5	3,9	5,2	1,7	2,3
G.Saturadas g.	0	0	0	0	0
G.Monoinsatu. g	0	0	0	0	0
G.Poliinsatura. g	0	0	0	0	0
Cálcio mg	34	38	110	42	7
Fósforo mg	32	31	21	17	22
Hierro mg	0,4	0,8	0,4	0,3	0,4

FRUITS III



Valores	Melon 100g	Naranja 100g	Pera 100g	Piña 100g	Platano 100g
Proteinas g.	0,6	1,1	0,3	0,4	1,2
Lipidos g.	0,1	0,1	0,1	0,2	0,3
Carbhidratos g.	4,2	8,5	10	10,1	23,2
K.Calorias	19	37	40	41	95
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	0,9	1,8	0	1,3	3,1
G.Saturadas g.	0	0	0	0	0,1
G.Monoinsatu. g	0	0	0	0,1	0
G.Poliinsatura. g	0	0	0	0,1	0,1
Cálcio mg	20	47	11	18	6
Fósforo mg	13	21	13	10	28
Hierro mg	0,3	0,1	0,2	0,2	0,3

FRUITS IV



Valores	Pomelo 100g	Sandia 100g	Uvas 100g	Aceitunas 100g	Manzanas100g
Proteinas g.	0,8	0,6	0,4	0,27	0,4
Lipidos g.	0,1	0,2	0,1	3,3	0,1
Carbhidratos g.	6,8	8,3	15,4	0	11,8
K.Calorias	30	37	60	30,9	47
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	0	0,2	0,8	1,2	0
G.Saturadas g.	0	0	0	0,51	0
G.Monoinsatu. g	0	0	0	1,71	0
G.Poliinsatura. g	0	0	0	0,39	0,1
Cálcio mg	23	10	13	18,3	4
Fósforo mg	20	11	18	5,1	11
Hierro mg	0,1	0,4	0,3	0,3	0,1

FRUITS V



Valores	Chirimoya 100g	CirueDesq 100g	Cirue Pasa 100g	Coco 50g	Frambuesa100g
Proteinas g.	1	0,6	2,5	1,6	1,4
Lipidos g.	0,2	0	0,4	18	0,3
Carbhidratos g.	20	9,6	34	1,85	4,6
K.Calorias	81	38	141	175,5	25
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	1,9	2,1	12,8	6,8	6,7
G.Saturadas g.	0	0	0	14,75	0,1
G.Monoinsatu. g	0	0	0	1,15	0,1
G.Poliinsatura. g	0	0	0	0,3	0,1
Cálcio mg	30	11	34	6,5	25
Fósforo mg	0	16	73	47	31
Hierro mg	0,6	0,4	2,6	1,05	0,7

FRUITS VI

Products



Valores	Granada 100g	Grosella 100g	Higo Paso 100g	Mango 100g	Membrillo 100g
Proteinas g.	0,7	0,9	3,6	0,7	0,4
Lipidos g.	0,6	0	0	0,2	0
Carbhidratos g.	16,7	6,6	52,9	14,1	6,8
K.Calorias	75	28	213	57	27
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	3,1	7,8	18,5	0	6,4
G.Saturadas g.	0	0	0	0,1	0
G.Monoinsatu. g	0	0	0	0	0
G.Poliinsatura. g	0	0	0	0	0
Cálcio mg	8	60	280	12	14
Fósforo mg	17	43	92	16	0
Hierro mg	0,5	1,3	4,2	0,7	0,4

FRUITS VII

Products



Valores	Moras 100g	Maracuya 100g	Nectarinas 100g	Nisperos 100g	Uva Pasa 100g
Proteinas g.	0,9	2,6	1,4	0,4	1,7
Lipidos g.	0,2	0,4	0,1	0,5	0
Carbhidratos g.	5,1	5,8	9	10,6	63,1
K.Calorias	25	36	40	46	243
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	6,6	0	2,2	10,2	6,5
G.Saturadas g.	0	0,1	0	0	0
G.Monoinsatu. g	0,1	0,1	0	0	0
G.Poliinsatura. g	0,1	0,1	0	0	0
Cálcio mg	41	11	7	30	95
Fósforo mg	31	64	22	0	40
Hierro mg	0,7	1,3	0,4	0,4	1,8

FRUITS VIII



Valores	Piña Almib 100g	Zumo Man 150g	Zumo Piña 150g	Zumo Pom 150g	Zumo Lim 150g
Proteinas g.	0,5	0,15	0,45	0,6	0,6
Lipidos g.	0	0,15	0,15	0,15	0,3
Carbhidratos g.	16,5	14,85	15,75	12,45	12,9
K.Calorias	64	57	61,5	49,5	40,5
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	0,8	0	0	0	0
G.Saturadas g.	0	0	0	0	0
G.Monoinsatu. g	0	0	0	0	0
G.Poliinsatura. g	0	0,15	0	0	0
Cálcio mg	6	10,5	12	21	15
Fósforo mg	5	9	1,5	16,5	18
Hierro mg	0,2	0,15	0,3	0,3	0,3

VEGETABLES, POTATOES AND DRIED FRUITS



Valores	Almendras25g	Avellanas25g	Cacahuete25g	Castañas100g	Garbanzos100g
Proteinas g.	4,22	3,53	6,13	2	19,8
Lipidos g.	13,38	15,88	13,25	2,7	3,4
Carbhidratos g.	1,08	1,5	1,77	36,6	48,6
K.Calorias	141,25	162,5	150,5	170	314
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	3,58	2,22	1,73	6,8	10,7
G.Saturadas g.	1	1,17	2,38	0,4	0
G.Monoinsatu. g	8,63	12,5	6,05	1	0
G.Poliinsatura. g	2,35	1,48	4,13	1	0
Cálcio mg	62,5	35	9,25	46	110
Fósforo mg	110	75	102,5	74	428
Hierro mg	1,05	0,8	0,32	0,9	7,2

VEGETABLES, POTATOES AND DRIED FRUITS II

Products



Valores	Habas100g	AlubiaBlan100g	Lentejas100g	Patatas100g	Batata100g
Proteinas g.	4,6	21,4	23,8	2,1	1,2
Lípidos g.	0,4	1,6	1	0,1	0,6
Carbhidratos g.	8,6	45,5	53,2	20,8	21,5
K.Calorias	54	271	304	87	91
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	4,2	25,4	11,7	2,1	7,8
G.Saturadas g.	0	0,3	0	0	0,2
G.Monoinsatu. g	0	0,1	0	0	0
G.Poliinsatura. g	0	0,9	0	0,1	0,2
Cálcio mg	23	180	39	8	22
Fósforo mg	0	310	240	40	47
Hierro mg	1,7	6,7	7,6	0,5	0,7

VEGETABLES, POTATOES AND DRIED FRUITS III

Products



Valores	Nueces50g	Piñones25g	PipaGiraso25g	Pistachos25g	Soja100g
Proteinas g.	7,05	3,5	4,95	2,47	35,9
Lípidos g.	34,01	17,15	11,88	7,63	18,6
Carbhidratos g.	1,55	1	4,65	1,15	15,8
K.Calorias	341	172	145,25	82,75	370
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	4,05	0	0	0	0
G.Saturadas g.	8,2	1,15	1,13	1,02	2,3
G.Monoinsatu. g	12,9	4,97	2,45	3,8	3,5
G.Poliinsatura. g	11,5	10,27	7,75	2,45	9,1
Cálcio mg	85	2,75	27,5	15,25	240
Fósforo mg	295	162,5	160	57,5	660
Hierro mg	1,25	1,4	1,6	0,43	9,7

VEGETABLES, POTATOES AND DRIED FRUITS IV



Valores	PurePatata100g	PatataCoci200g	AlubiaRoja200g	PatatChips50g	PatataFrita50g
Proteinas g.	9,1	2,8	16,8	3,15	1,65
Lipidos g.	0,8	0,2	1	17,95	7,75
Carbhidratos g.	73,2	39,4	34,8	24,65	17
K.Calorias	318	160	206	266,5	140
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	16,5	2	0	5,95	0
G.Saturadas g.	0	0	0,4	0	2,9
G.Monoinsatu. g	0	0	0,2	0	3,45
G.Poliinsatura. g	0	0,2	1,6	0	1,05
Cálcio mg	89	8	74	18,5	7
Fósforo mg	0	58	260	65	0
Hierro mg	2,4	0,6	5	1,05	0,5

MISCELLANEOUS



Valores	Levadura10g	Sal5g	Tofu50g	Ketchup25g	Mayonesa25g
Proteinas g.	4,79	0	11,75	0,52	0,28
Lipidos g.	0,42	0	8,85	0	18,9
Carbhidratos g.	0	0	1	6	0,43
K.Calorias	21,9	0	130,5	24,5	172,75
Colesterol Mg.	0	0	0	0	18,75
Fibra g.	0	0	0,45	0	0
G.Saturadas g.	0	0	0	0	2,78
G.Monoinsatu. g	0	0	0	0	4,32
G.Poliinsatura. g	0	0	0	0	10,98
Cálcio mg	5	0	740	6,25	2
Fósforo mg	0,2	0	135	10,75	6,75
Hierro mg	1,76	0	1,75	0,3	0,08

MISCELLANEOUS II



Valores	AzucarBlan14g	BollosMedi100g	PastasMedi100g	Croissant125g	Donuts125g
Proteinas g.	0	5,2	5,2	10,38	7,63
Lipidos g.	0	20,2	20,2	25,38	27,13
Carbhidratos g.	13,98	49,2	49,2	47,88	59
K.Calorias	55,16	387	387	450	496,25
Colesterol Mg.	0	182	182	93,75	30
Fibra g.	0	1,2	1,2	3,13	3,88
G.Saturadas g.	0	0	0	8,13	7,88
G.Monoinsatu. g	0	0	0	10,38	10,38
G.Poliinsatura. g	0	0	0	6,13	6,88
Cálcio mg	0,28	48	48	100	95
Fósforo mg	0	0	0	162,5	101,25
Hierro mg	0	1,2	1,2	2,5	1,5

MISCELLANEOUS III



Valores	Galletas30g	Madalenas100g	Miel Abeja10g	AzucarMore14g	Bombones25g
Proteinas g.	1,98	6,1	0,04	0	1,2
Lipidos g.	2,37	22,8	0	0	5,3
Carbhidratos g.	25,62	41,9	7,64	13,5	16,5
K.Calorias	125,4	397	28,8	54,04	114,5
Colesterol Mg.	38,4	203	0	0	0
Fibra g.	1,71	1	0	0	0
G.Saturadas g.	0,92	12,4	0	0	0
G.Monoinsatu. g	0,89	8,1	0	0	0
G.Poliinsatura. g	0,37	0,9	0	0	0
Cálcio mg	6,6	22	0,5	1,12	30,25
Fósforo mg	47,1	96	1,7	0	0
Hierro mg	0,27	1	0,04	0,84	0,32

MISCELLANEOUS IV



Products

Valores	Chocolate50g	Conguitos50g	Helado150g	Helad.Fruta100g	Mazapan50g
Proteinas g.	2,35	2,3	5,85	1,5	4,35
Lipidos g.	14,6	4,5	17,55	1,8	12,45
Carbhidratos g.	32,4	6,75	31,5	29,1	24,6
K.Calorias	262,5	76,5	313,5	140	221,5
Colesterol Mg.	0	0	31,5	0	120
Fibra g.	7,8	0	0	0	3,2
G.Saturadas g.	8,2	0	10,65	0	0
G.Monoinsatu. g	4,4	0	4,05	0	0
G.Poliinsatura. g	0,45	0	0,45	0	0
Cálcio mg	19	11,5	210	41	60
Fósforo mg	70	0	175,5	26	110
Hierro mg	1,2	0,34	0,21	0,4	1

VEGETABLES



Products

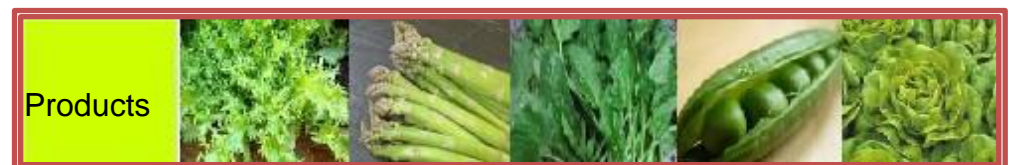
Valores	Acelgas250g	Alcachofas250g	Berenjena250g	Calabacin250g	Cebolla50g
Proteinas g.	5,25	6	2,25	4,5	0,6
Lipidos g.	0,5	0,25	1	1	0,1
Carbhidratos g.	1,75	7,25	5,5	4,5	3,95
K.Calorias	32,5	55	37,5	45	18
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	14	26,75	5,75	0	0,75
G.Saturadas g.	0	0	0,25	0,25	0
G.Monoinsatu. g	0	0	0	0	0
G.Poliinsatura. g	0	0	0,5	0,5	0,05
Cálcio mg	257,5	132,5	25	62,5	12,5
Fósforo mg	97,5	325	40	112,5	15
Hierro mg	6,75	3,75	0,75	2	0,15

VEGETABLES II



Valores	Champiñon250g	Col250g	ColBrusel250g	Coliflor250g	Endibias250g
Proteinas g.	4,5	4,25	8,75	9	4,5
Lípidos g.	1,25	0	3,5	2,25	0
Carbhidratos g.	1	8,75	10,25	7,5	2,5
K.Calorias	32,5	50	105	85	27,5
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	5,75	8,5	9,5	4,75	5,5
G.Saturadas g.	0,25	0	0,75	0,5	0
G.Monoinsatu. g	0	0	0,25	0,25	0
G.Poliinsatura. g	0,75	0	1,75	1,25	0
Cálcio mg	15	132,5	65	52,5	110
Fósforo mg	200	80	192,5	160	167,5
Hierro mg	1,5	1,5	1,75	1,75	7

VEGETABLES III



Valores	Escarola250g	Esparrago250g	Espinacas250g	Guisantes250g	Lechuga250g
Proteinas g.	1,25	7,25	7	14,5	2
Lípidos g.	1,5	1,5	2	1	1,25
Carbhidratos g.	7	5	4	26,5	4,25
K.Calorias	27,5	62,5	62,5	167,5	35
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	0	4,25	0	13	3,25
G.Saturadas g.	0,5	0,25	0,25	0,25	0,25
G.Monoinsatu. g	0	0,25	0,25	0	0
G.Poliinsatura. g	0,75	0,5	1,25	0,75	0,75
Cálcio mg	52,5	67,5	425	37,5	70
Fósforo mg	67,5	180	112,5	250	70
Hierro mg	1	1,75	5,25	4,75	1,75

VEGETABLES IV



Valores	Lombarda250g	MaizDulce50g	Pepino100g	Pimiento250g	Puerros250g
Proteinas g.	3,75	1,45	0,7	2,25	4
Lipidos g.	0,25	0,2	0,1	1	1,25
Carbhidratos g.	8,75	1	1,5	5,5	7,25
K.Calorias	52,5	11,5	10	37,5	55
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	6,25	0	0	2,25	7
G.Saturadas g.	0	0	0	0,25	0,25
G.Monoinsatu. g	0	0	0	0	0
G.Poliinsatura. g	0	0	0	0,5	0,75
Cálcio mg	72,5	4	18	22,5	60
Fósforo mg	75	0	49	62,5	110
Hierro mg	1,25	0,6	0,3	1	2,75

VEGETABLES V



Valores	Remolacha250g	Berza250g	Tomate 250g	Zanahoria100g	Ajo10g
Proteinas g.	5,75	8,25	1,75	0,6	0,79
Lipidos g.	0,25	0,75	0,75	0,3	0,06
Carbhidratos g.	23,75	8,5	7,75	7,9	1,63
K.Calorias	115	72,5	42,5	35	9,8
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	7	8,25	3,25	2,6	0
G.Saturadas g.	0	0	0,25	0,1	0,01
G.Monoinsatu. g	0	0	0,25	0	0
G.Poliinsatura. g	0,25	0	0,5	0,2	0,03
Cálcio mg	72,5	100	17,5	25	1,9
Fósforo mg	217,5	0	60	15	17
Hierro mg	2	2	1,25	0,3	0,19

VEGETABLES VI



Valores	Apio25g	Berros250g	Cardo250g	Grelos250g	Esparralata250g
Proteinas g.	0,13	7,5	3,5	6,75	8,5
Lipidos g.	0,05	2,5	0,5	0	2
Carbhidratos g.	0,22	1	8,75	0,25	3,5
K.Calorias	1,75	55	52,5	27,5	65
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	0,4	7,5	2,5	9,75	3,5
G.Saturadas g.	0	0,75	0	0	0,25
G.Monoinsatu. g	0	0,25	0	0	0,5
G.Poliinsatura. g	0,03	0,1	0	0	0,75
Cálcio mg	10,25	425	285	245	62,5
Fósforo mg	5,25	130	0	0	180
Hierro mg	0,1	5,5	3,75	7,75	1,75

VEGETABLES VII



Valores	GuisanteLat250g	Nabos50g	PalmitoLata100g	PepinilloVina50g	Perejil10g
Proteinas g.	9	0,35	2,8	0,45	0,52
Lipidos g.	0,75	0,01	0,3	0,05	0
Carbhidratos g.	21,75	2,5	8	1,3	0
K.Calorias	135	12	45	7	2,1
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	10,5	1,2	0	0,6	0,91
G.Saturadas g.	0	0	0	0	0
G.Monoinsatu. g	0	0	0	0	0
G.Poliinsatura. g	0	0,1	0	0	0
Cálcio mg	50	26,5	43	10	33
Fósforo mg	155	20	0	11	13
Hierro mg	3,82	0,05	0	0,35	0,8

VEGETABLES VIII



Valores	SetaBoletu100g	SetaCantha100g	SetaColme100g	BroteSoja50g	Rabanos250g
Proteinas g.	2,7	1,5	1,6	0,8	1,75
Lipidos g.	0,4	0,4	0,3	0	0,5
Carbhidratos g.	0,5	0,1	0	0,4	4,75
K.Calorias	16	11	9	4,5	30
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	6,8	5,5	7	1,5	2,25
G.Saturadas g.	0	0	0	0	0,25
G.Monoinsatu. g	0	0	0	0	0
G.Poliinsatura. g	0	0	0	0	0,25
Cálcio mg	23	8	11	6,5	47,5
Fósforo mg	115	44	162	10	50
Hierro mg	1	6,5	1,2	0,5	1,5

SPIRITS, WINES, BEER AND COFFEE



Valores	AnisLiDulce50cl	CervezaRubi33cl	Champan100cl	Coiñac50cl	JerezDulce50cl
Proteinas g.	0	0,07	0,3	0	0,15
Lipidos g.	0	0	0	0	0
Carbhidratos g.	13,8	0,5	1,4	0	3,45
K.Calorias	197	9,57	76	116	68
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	0	0	0	0	0
G.Saturadas g.	0	0	0	0	0
G.Monoinsatu. g	0	0	0	0	0
G.Poliinsatura. g	0	0	0	0	0
Cálcio mg	0	1,32	3	0	3,5
Fósforo mg	0	3,96	7	0	5
Hierro mg	0	0	0,5	0	0,19

SPIRITS, WINES, BEER AND COFFEE II

Products



Valores	Licor40%Alc50cl	Mosto200cl	Vermouth100cl	VinoBlanco75cl	VinoTinto75cl
Proteinas g.	0	0,6	0,1	0,08	0,15
Lipidos g.	0	0,2	0	0	0
Carbhidratos g.	0	23,4	5,5	2,55	0,23
K.Calorias	111	92	118	56,25	51
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	0	0	0	0	0
G.Saturadas g.	0	0	0	0	0
G.Monoinsatu. g	0	0	0	0	0
G.Poliinsatura. g	0	0	0	0	0
Cálcio mg	0	38	7	10,5	5,25
Fósforo mg	0	28	7	6	10,5
Hierro mg	0	1,8	0,34	0,91	0,67

SPIRITS, WINES, BEER AND COFFEE III

Products



Valores	VinoRasado75cl	VinoOporto75cl	Whisky50cl	Cava100cl	CervezaNeg33cl
Proteinas g.	0,08	0,08	0	0,3	0,1
Lipidos g.	0	0	0	0	0
Carbhidratos g.	1,08	9	0	1,4	0,99
K.Calorias	53,25	117,75	111	76	9,24
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	0	0	0	0	0
G.Saturadas g.	0	0	0	0	0
G.Monoinsatu. g	0	0	0	0	0
G.Poliinsatura. g	0	0	0	0	0
Cálcio mg	9	3	0,5	3	2,31
Fósforo mg	4,5	9	0	7	3,63
Hierro mg	0,71	0,3	0	0,5	0,01

SPIRITS, WINES, BEER AND COFFEE IV



Valores	JerezSeco50cl	Ron50cl	Sidra200cl	VinagreVino10cl	Cafe25cl
Proteinas g.	0,05	0	0	0,04	0,05
Lipidos g.	0	0	0	0	0
Carbhidratos g.	0,7	0	5	0,06	0,08
K.Calorias	58	117	62	0,4	0,5
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	0	0	0	0	0
G.Saturadas g.	0	0	0	0	0
G.Monoinsatu. g	0	0	0	0	0
G.Poliinsatura. g	0	0	0	0	0
Cálcio mg	3,5	0,5	16	1,5	0,5
Fósforo mg	5,5	0	6	3,2	0,5
Hierro mg	0,19	0	0,98	0,05	0

OTHERS



Valores	ClaraHuevo25g	YemaHuevo25g	Nata50g	Churros100g	Cebada100g
Proteinas g.	2,25	4,03	0,75	4,6	7,9
Lipidos g.	0	7,63	24,1	20	1,7
Carbhidratos g.	0	0	1	40	83,6
K.Calorias	9	84,75	223,5	348	360
Colesterol Mg.	0	280	87,5	0	0
Fibra g.	0	0	0	1,2	6,5
G.Saturadas g.	0	2,17	11,3	0	0,3
G.Monoinsatu. g	0	3,3	5,65	0	0,1
G.Poliinsatura. g	0	0,85	0,65	0	0,8
Cálcio mg	1,25	32,5	25	7	10
Fósforo mg	8,25	125	10,5	0	210
Hierro mg	0,03	1,52	0,1	0,6	0,7

OTHERS II



Valores	Copos Maiz50g	PanHambur100g	PanPasas100g	TocinoCer50g	ManteCoco20g
Proteinas g.	3,95	9,1	8,4	7,1	1,2
Lipidos g.	0,35	5	8,5	20,6	13,76
Carbhidratos g.	42,95	48,8	56,8	0	1,4
K.Calorias	180	264	323	213,5	133,8
Colesterol Mg.	0	0	0	40	0
Fibra g.	1,7	4	4,2	0	0
G.Saturadas g.	0,05	1,1	0	10,7	11,86
G.Monoinsatu. g	0,05	1,3	0	8,9	0,78
G.Poliinsatura. g	0,15	1,1	0	1,45	0,32
Cálcio mg	7,5	130	96	3,5	4,6
Fósforo mg	25	150	100	60	34
Hierro mg	3,35	2,3	1,8	0,5	0,74

OTHERS III



Valores	AceiteGerTri5g	AceitePiUva10g	AceiteSesamo10g	AguaMana250cl	AguaToni175cl
Proteinas g.	0	0	0,02	0	0
Lipidos g.	4,99	9,99	9,97	0	0
Carbhidratos g.	0	0	0	0	18,2
K.Calorias	44,95	89,9	88,1	0	73,5
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	0	0	0	0	0
G.Saturadas g.	0,94	1,22	1,42	0	0
G.Monoinsatu. g	0,79	1,56	3,73	0	0
G.Poliinsatura.g	3,04	6,77	4,39	0	0
Cálcio mg	0	0	1	15	0
Fósforo mg	0	0	0	0	0
Hierro mg	0	0	0,01	0,02	0

OTHERS IV



Products

Valores	Cola333cl	Energética333cl	Te 200cl	Trufas50g	Turrón50g
Proteínas g.	0	0	0,2	2,75	5
Lípidos g.	0	0	0	0,25	11,95
Carbhidratos g.	34,97	34,97	0	0	28,7
K. Calorías	129,87	129,87	0	12,5	235
Colesterol Mg.	0	0	0	0	0
Fibra g.	0	0	0	8,25	3,55
G. Saturadas g.	0	0	0	0	0
G. Monoinsatur g	0	0	0	0	0
G. Poliinsatura. g	0	0	0	0	0
Cálcio mg	13,32	76,59	0	12	63,5
Fósforo mg	49,95	0	2	31	0
Hierro mg	0	0	0	1,75	1,05

MEAT AND SAUSAGES



Products

Valores	Bacon 50g	Callos 175g	Chulet Cer 175g	Chorizo 100g	Filet Vaca 175g
Proteínas g.	7,1	16,45	27,82	20	33,08
Lípidos g.	20,6	4,38	51,63	45	23,63
Carbhidratos g.	0	0	0	3,5	0
K. Calorías	213,5	105	575,75	499	344,75
Colesterol Mg.	40	166,25	125	70	157,5
Fibra g.	0	0	0	0	0
G. Saturadas g.	10,7	1,93	19,07	16,7	9,1
G. Monoinsatu. g	8,9	1,23	20,82	20	10,32
G. Poliinsatura. g	1,45	0	7,7	5,5	0,88
Cálcio mg	3,5	131,25	0	12	10,5
Fósforo mg	60	64,75	280	270	367,5
Hierro mg	0,5	0,88	1,4	1,2	4,03

MEAT AND SAUSAGES II



Valores	Foie 25g	Jamon Co 175 g	Jamon Ibe 100g	Lomo Cer 100g	Morcilla 100g.
Proteinas g.	3,55	47,8	30,7	50	19,5
Lipidos g.	11,04	34,65	6,9	20,7	37,8
Carbhidratos g.	0	0	0	0	3
K.Calorias	115,5	500,5	185	386	430
Colesterol Mg.	95	187,25	33	0	90
Fibra g.	0	0	0	0	0
G.Saturadas g.	4,28	12,78	2,6	0	0
G.Monoinsatu. g	6,20	14	3	0	0
G.Poliinsatura. g	0,13	5,25	0,5	0	0
Cálcio mg	2,5	17,5	9	20	11
Fósforo mg	47,5	350	230	0	0
Hierro mg	1,6	2,27	1,3	3,7	0

MEAT AND SAUSAGES III



Valores	Motadela 100g	Perdiz 175g	Pollo 175g	Salami 100g	Salchichon 100g
Proteinas g.	15,2	40,25	35,88	19,3	25,8
Lipidos g.	29,3	2,8	7,53	49,2	38,1
Carbhidratos g.	1,3	0	0	1,9	2
K.Calorias	329	185,5	211,75	491	454
Colesterol Mg.	85	0	99,75	79	0
Fibra g.	0	0	0	0,1	0
G.Saturadas g.	10,9	0	2,45	0	0
G.Monoinsatu. g	13,4	0	3,15	0	0
G.Poliinsatura. g	3	0	1,4	0	0
Cálcio mg	42	80,5	17,5	10	15
Fósforo mg	143	0	350	160	0
Hierro mg	0	13,47	1,23	1	2,4

MEAT AND SAUSAGES IV



Valores	Cabrito 175g	Caracoles 100g	Vaca Fald 175g	Chul Tern 175g	Chul Cord 175g.
Proteinas g.	34,13	12,9	35,35	35	25,73
Lípidos g.	13,65	1,7	18,55	12,25	63,52
Carbhidratos g.	0	7,8	0	0	0
K. Calorias	281,75	98	308	250,25	675,5
Colesterol Mg.	136,5	65	113,75	133	136,5
Fibra g.	0	0	0	0	0
G. Saturadas g.	0	0,13	7,17	4,55	31,5
G. Monoinsatu. g	0	0,12	8,05	5,08	24,5
G. Poliinsatura. g	0	0,1	0,7	1,4	2,98
Cálcio mg	15,75	57	14	21	0
Fósforo mg	0	141	245	357	227,5
Hierro mg	3,41	5	3,67	3,5	2,1

MEAT AND SAUSAGES V



Valores	Chul Vaca 175g	Codorniz 100g	Conejo 175g	Corde Piern 175g	Cord Palet 175g
Proteinas g.	29,75	20	33,33	31,32	27,3
Lípidos g.	35,88	9	7	32,73	49
Carbhidratos g.	0	0	0	0	0
K. Calorias	442,75	161	217	420	549,5
Colesterol Mg.	0	45	124,25	136,5	136,5
Fibra g.	0	0	0	0	0
G. Saturadas g.	0	2,5	2,8	14,88	22,23
G. Monoinsatu. g	0	3,1	1,4	11,55	17,5
G. Poliinsatura. g	0	2,2	2,27	1,4	2,27
Cálcio mg	14	15	38,5	10,5	12,25
Fósforo mg	0	275	385	297,5	262,5
Hierro mg	2,8	4	1,75	2,98	2,1

MEAT AND SAUSAGES VI



Valores	Faisan 175g	Filet Terne 175g	Higa Cerd 175g	Higa Pollo 175g	Higa Tern 175g.
Proteinas g.	42,52	36,92	32,27	33,42	35,17
Lipidos g.	9,1	4,72	12,9	11,03	12,68
Carbhidratos g.	0	0	3,67	1,05	3,33
K.Calorias	252	190,75	269,5	236,25	267,75
Colesterol Mg.	124,25	147	455	665	647,5
Fibra g.	0	0	0	0	0
G.Saturadas g.	2,64	1,57	3,67	3,5	3,85
G.Monoinsatu. g	4,24	2,1	1,75	2,45	2,27
G.Poliinsatura. g	1,16	0,7	3,15	2,27	3,33
Cálcio mg	85,75	14	10,5	14	12,25
Fósforo mg	539	455	647,5	560	630
Hierro mg	14	2,1	36,75	16,63	14

MEAT AND SAUSAGES VII



Valores	Liebre 175g	Pato 175g	Pavo 175g	Rabo Buey 175g	Rabo Vaca 175g
Proteinas g.	52,33	34,48	38,33	53,28	35
Lipidos g.	14	8,4	3,85	23,45	17,68
Carbhidratos g.	0	0	0	0	0
K.Calorias	336	213,5	187,25	425,25	299,25
Colesterol Mg.	0	192,5	106,75	192,5	122,5
Fibra g.	0	0	0	0	0
G.Saturadas g.	0	2,27	1,23	0	0
G.Monoinsatu. g	0	4,55	1,57	0	0
G.Poliinsatura. g	0	1,05	0,7	0	0
Cálcio mg	36,75	21	14	24,5	15,75
Fósforo mg	437,5	350	332,5	245	280
Hierro mg	18,9	4,2	1,4	6,65	4,72

MEAT AND SAUSAGES VIII



Valores	Salchi Cer 100g	Salchi Vac 100g	Sesos Cer 100g	Sesos Cor 100g	Sesos Ter 100g.
Proteínas g.	10,6	9,6	10,6	10,3	10,3
Lípidos g.	32,1	24,1	9	7,6	7,6
Carbhidratos g.	9,5	11,7	0	0	0
K. Calorías	367	299	132	110	110
Colesterol Mg.	47	40	2000	2200	2000
Fibra g.	0,6	0,7	0	0	0
G. Saturadas g.	12,2	10	0	1,5	1,5
G. Monoinsatu. g	14,8	11,2	0	1,3	1,3
G. Poliinsatura. g	3,4	1,4	0	0,2	0,2
Cálcio mg	41	48	10	12	12
Fósforo mg	160	150	400	340	340
Hierro mg	1,1	1,4	3,6	1,6	1,6

MEAT AND SAUSAGES IX



Valores	Corazo Cer 100g	Corazo Vac100g	Pollo Alas 175g	Pollo Musl 100g	Riñon Cer 100g
Proteínas g.	18,3	18,9	21,7	26,95	16,3
Lípidos g.	9,4	3,6	4,72	5,05	2,7
Carbhidratos g.	0,4	0	0	0	0
K. Calorías	159	108	129,5	161	90
Colesterol Mg.	79	140	66,5	84	410
Fibra g.	0	0	0	0	0
G. Saturadas g.	2,71	1,7	1,4	1,75	0,9
G. Monoinsatu. g	3,35	0,9	2,1	2,8	0,7
G. Poliinsatura. g	2,01	0,1	0,88	1,05	0,4
Cálcio mg	6	5	8,75	10,5	8
Fósforo mg	220	230	192,5	227,5	270
Hierro mg	4,8	4,9	0,7	0,88	5

MEAT AND SAUSAGES X



Valores	Riñon Vac 100g	Salchi Light100g	Salchi Fran100g	SolomiVac 175g	Venado 175g.
Proteinas g.	15,7	12,5	9,5	29,05	61,25
Lipidos g.	2,6	9,5	25	39,9	11,2
Carbhidratos g.	0	8,1	3	0	0
K.Calorias	86	166	274	476	346,5
Colesterol Mg.	400	44	100	117,25	0
Fibra g.	0	0	0	0	0
G.Saturadas g.	1,1	3,4	9,3	16,98	0
G.Monoinsatu. g	0,7	4,1	11,1	19,25	0
G.Poliinsatura. g	0,1	1,5	1,9	1,57	0
Cálcio mg	10	90	34	15,75	50,75
Fósforo mg	230	170	130	262,5	507,5
Hierro mg	5,7	0,9	1,5	2,8	13,65

EGGS AND DAIRY



Valores	Huevo 60g	Huevo Duro 60g	Leche Cond25g	Leche Ente200g	Leche Des 200g
Proteinas g.	7,5	7,5	2,13	6,4	7
Lipidos g.	6,48	6,66	2,53	7,8	0
Carbhidratos g.	0	0,6	13,88	9,6	10
K.Calorias	88,2	91,8	83,25	132	72
Colesterol Mg.	231	300	0,25	28	6
Fibra g.	0	0	0	0	0
G.Saturadas g.	1,86	1,92	0,03	4,8	0
G.Monoinsatu. g	2,82	2,76	0,03	2,2	0
G.Poliinsatura. g	0,72	0,78	0	0,2	0
Cálcio mg	34,2	33,6	72,5	230	246
Fósforo mg	120	120	60	184	194
Hierro mg	1,14	1,2	0,06	0,12	0,24

EGGS AND DAIRY II



Valores	Leche UHT200g	Que Freesc50g	Queso Azu50g	Queso Brie50g	Que Cabra50g
Proteínas g.	6,6	5,55	11,5	9,65	8,5
Lípidos g.	6,4	5,7	14,6	13,45	9,05
Carboidratos g.	9,4	1,65	0	0	0,95
K. Calorias	120	83,5	177,5	159,5	125
Colesterol Mg.	22	18,5	43,5	50	45
Fibra g.	0	0	0	0	0
G. Saturadas g.	3,6	3,1	8,4	0	6,5
G. Monoinsatu. g	1,8	1,35	3,45	0	1,95
G. Poliinsatura. g	0,2	0,15	0,35	0	0,25
Cálcio mg	240	93	290	270	214,5
Fósforo mg	190	93,5	215	195	168,5
Hierro mg	0,1	0,15	0,09	0,4	0,32

EGGS AND DAIRY III



Valores	Que Gruye50g	Que Manche50g	Que Mozza50g	Que Untar50g	Que Roque50g
Proteínas g.	13	16	9,95	10,4	11,5
Lípidos g.	16,75	16	8,05	13,4	14,6
Carboidratos g.	0	0,5	0	0,45	0
K. Calorias	203	210	118	165	177,5
Colesterol Mg.	50	0	48,5	42,5	43,5
Fibra g.	0	0	0	0	0
G. Saturadas g.	8,8	0	4,5	8,3	8,4
G. Monoinsatu. g	3,9	0	2	3,85	3,45
G. Poliinsatura. g	0,4	0	0,2	0,6	0,35
Cálcio mg	400	600	201,5	300	290
Fósforo mg	260	0	119,5	400	215
Hierro mg	0,2	0,3	0,1	0,25	0,09

EGGS AND DAIRY IV



Valores	Requesón100g	YogurNatu125g	YogurDes125g	Cuajada125g	LecheCabra200g
Proteínas g.	11,9	7,13	5,38	17	6,2
Lípidos g.	4,9	3,75	0,24	5	7
Carbhidratos g.	0,8	9,75	7,5	1,75	8,8
K.Calorías	102	98,75	51,25	120	120
Colesterol Mg.	15	13,75	1,25	0	20
Fibra g.	0	0	0	0	0
G.Saturadas g.	0	2,13	0,13	0	4,6
G.Monoinsatu. g	0	1,13	0,13	0	1,6
G.Poliinsatura. g	0	0,25	0	0	0,2
Cálcio mg	79	250	162,5	75	200
Fósforo mg	0	212,5	137,5	0	180
Hierro mg	0,1	0,13	0,13	0,13	0,24

EGGS AND DAIRY V



Valores	LecheOveja200g	LecheSoja200g	LechePolvo200g	QueCabrale50g	Emmental50g
Proteínas g.	10,8	5,8	50,4	10,5	14,7
Lípidos g.	12	3,8	52,4	16,5	14,4
Carbhidratos g.	10,2	1,6	73,4	1	0,1
K.Calorías	190	64	1000	194,5	188,5
Colesterol Mg.	22	0	194	0	55
Fibra g.	0	0	0	0	0
G.Saturadas g.	7,6	0,6	0	0	8,65
G.Monoinsatu. g	3	0,8	0	0	4,45
G.Poliinsatura. g	0,6	2,2	0	0	0,5
Cálcio mg	340	26	1840	350	598,5
Fósforo mg	300	94	1428	0	379,5
Hierro mg	0,06	0,8	1,4	0,35	0,4

EGGS AND DAIRY VI



Valores	QueGouda50g	QuePirineo50g	YogurFruta125g	QueParme50g	YogurNata125g
Proteinas g.	12,45	11,2	6,38	17,55	4,63
Lipidos g.	13,7	14,75	3,5	14,85	4,5
Carbihidratos g.	0	0,05	19,63	0	4,5
K.Calorias	173	177,5	131,25	204	75
Colesterol Mg.	55	45	12,5	47,5	0
Fibra g.	0	0	0	0	0
G.Saturadas g.	8,8	9,3	1,88	7,1	0
G.Monoinsatu. g	3,9	4,3	1	3,15	0
G.Poliinsatura. g	0,35	0,35	0,25	0,25	0
Cálcio mg	460	320	200	610	196,25
Fósforo mg	260	230	162,5	385	125
Hierro mg	0,2	0,15	0	0,19	0

Other Recommendations: In the same way that the body needs the nutrients from the food we eat, it also needs water, water is essential for the proper functioning of the human body, drinking the adequate daily amount, in addition to being necessary, helps to optimize the favorable effects of the products we eat, it is advisable to drink 1 to 2 liters of water per person per day.

A healthy and varied diet is very important as well as healthy, the food that we are going to eat must be chosen according to the nutritional needs of each person, this does not necessarily entail eating food that

we do not feel like, we can perfectly combine the desires with nutritional needs and at the same time to have a varied diet according to those needs.

FREQUENCY OF CONSUMPTION MAIN FOOD GROUPS	
Food Groups	Frequency of Consumption
1 Fresh Fruits	3 Pieces per day
2 Vegetables	2 Rations per day, one of them raw (Salad)
3 Rice, Spaghetti, Cereals or Derivatives, Potatoes	2 Daily dishes alternating at lunch and dinner
4 Bread	Moderately at breakfast, lunch and dinner
5 Legumes	2 Weekly rations, can alternate with dishes Group (3)
6 Lean Meats and Poultry	3 a 4 Weekly rations of each
7 Eggs	2 Weekly rations
8 Fish	3 to 4 Weekly rations alternating blue and white fish
9 Milk and Derivatives (yogurt, cheese, etc.)	3 Rations per day
10 Fatty meats, fatty sausages, butter, margarine, sweets, pastries, etc.,	Occasionally in moderate amounts

Food Values

When talking about a healthy and varied diet, it must also have the appropriate nutritional values, with this we will be able to provide the body with proteins, fats, vitamins, minerals, etc. you need without going over or falling short.

A good diet is one that, in addition to its variety of products, tastes and flavors, is also balanced in both quantity and content.

This next note expresses some of the most important values recommended by food experts.

Most Important Recommended Average Values That We Should Consume Per Person and Day

Proteins in Gr.....	54.00	Lipids in Gr.....	95.00
Carbohydrates in Gr	325.00	Fiber in Gr.....	30.00
Kilocalories in Gr.....	2347.00	Cholesterol in Mg.....	300.00
Saturated fats in Gr	20.00	Monounsaturated Fats in Gr.....	17.00
Polyunsaturated Fats in Gr.....	15.00	Calcium in Mg.....	600.00
Phosphorus in Mg	800.00	Iron in Mg.....	10.00

The recommended values described here are approximate, they are based on people between 20 and 60 years old with a height of 1.65 to 1.80 meters and a body weight of 60 to 80 kilos carrying out a normal life without sports or other activities of physical efforts, these values may vary depending on the type of life that each person leads, depending on age (lactation, adolescence or old age), or when slimming diets are carried out

by J. Bilbao