

Programa DIAL ejemplos de fichas nutricionales

SARDINA

70217 NOMBRE SARDINA			
Composición	Ac. grasos	Aminoácidos	H.carbono/Otros
Grupo	Pescados y derivados	Subgrupo	Pescado azul
Porción comestible por g.	0,68		
Aporte por 100 g de porción comestible			
Energía [kcal]	157	kJ =	657
Agua [g]	72,6		
Alcohol [g]	0		
Proteínas [g]	18		
H.de carbono disponibles [g]	0		
Simples [g]	0		
Almidón [g]	0		
Fibra [g]	0		
Fibra soluble [g]	0		
Fibra insoluble [g]	0		
Grasas [g]	9,4		
AGS [g]	2,6		
AGM [g]	2,9		
AGP [g]	2,9		
Colesterol [mg]	79,8		
AGP/AGS	1,1	(AGM+AGP)/AGS	2,2
Vitaminas			
B1 Tiamina [mg]	0,02		
B2 Riboflavina [mg]	0,25		
Niacina * [mg]	9,6		
B6 Piridoxina [mg]	0,96		
B12 Cianocobalamina [µg]	28,4		
Acido fólico * [µg]	8,7		
C Acido ascórbico [mg]	0		
A * [µg]	62,9		
Retinol [µg]	62,9		
Eq. Carotenoides [µg]	0		
D [µg]	7,9		
E Tocoferoles * [mg]	1,6		
K [µg]	0,09		
Ac. Pantoténico [mg]	0,81		
Biotina [µg]	—		
Minerales			
Calcio [mg]	50,4		
Hierro [mg]	2,2		
Yodo [µg]	28,9		
Magnesio [mg]	25,1		
Zinc [mg]	0,89		
Sodio ** [mg]	120		
Potasio [mg]	360		
Fósforo [mg]	270		
Selenio [µg]	60		
Cobre [mg]	0,17		
Cromo [µg]	—		
Níquel [µg]	21		
Cloro [mg]	—		
Flúor [µg]	—		
Manganeso [mg]	0,11		
Calcio/Fósforo	0,19		
Calcio/Proteínas [mg/g]	2,8		
* Equivale a g de sal = 0,3			

70217 NOMBRE SARDINA			
Composición	Ac. grasos	Aminoácidos	H.carbono/Otros
Mirístico C14:0 [g]	0,61	Palmitoleico C16:1 [g]	1,2
Palmitico C16:0 [g]	1,4	Oleico C18:1 [g]	1,7
Esteárico C18:0 [g]	0,56	Linoleico C18:2 [g]	0,16
		Linolénico C18:3 [g]	0,081
		Araquidónico C20:4 [g]	0,016
		Eicosapentaenoico C20:5 [g]	1,1
		Docosapentaenoico C22:5 [g]	0,074
		Docosahexaenoico C22:6 [g]	1,5
Omega 3 [g]	2,8	Omega 6 [g]	0,18
		Omega 3/Omega 6	15,7
Ac. Grasos cis [g]	—	Ac. Grasos trans [g]	—
AGP cis [g]	—	AGM trans [g]	—
		AGM cis [g]	—
		AGP trans [g]	—

Programa DIAL ejemplos de fichas nutricionales

SARDINA

70217 NOMBRE SARDINA

Composición | Ac. grasos | Aminoácidos | H.carbono/Otros | Adicional | Nombres | Medidas | Información

Alanina [mg]	1272	Glicina [mg]	985	Prolina [mg]	676
Arginina [mg]	1040	Histidina [mg]	365	Serina [mg]	874
Ac. aspártico [mg]	1844	Isoleucina [mg]	945	Tirosina [mg]	644
Ac. glutámico [mg]	2417	Leucina [mg]	1487	Treonina [mg]	890
Cistina [mg]	175	Lisina [mg]	1813	Triptófano [mg]	190
Fenilalanina [mg]	723	Metionina [mg]	508	Valina [mg]	1150
		Hidroxiprolina [mg]	—		

SARDINA

70217 NOMBRE SARDINA

Composición | Ac. grasos | Aminoácidos | H.carbono/Otros | Adicional | Nombres | Medidas | Información

Vitaminas		Otros	
Niacina total [mg]	9,6	E Tocoferoles [mg]	1,6
Niacina preformada [mg]	6,4	Tocoferoles totales [mg]	—
Acido fólico total [µg]	8,7	Alfa-Tocoferol [mg]	—
Folatos Alimentarios [µg]	8,7	Beta-tocoferol [mg]	—
Acido Fólico añadido [µg]	0	Gamma-Tocoferol [mg]	—
		Delta-tocoferol [mg]	—
A [µg]	62,9	Minerales	
Retinol [µg]	62,9	Aluminio [µg]	—
Carotenoides (Eq. β-carotenos) [µg]	0	Bromo [µg]	—
Carotenos [µg de β-carotenos]	0	Azufre [mg]	—
Alfa-Caroteno [µg]	0		
Beta-caroteno [µg]	0	Indice glucémico	—
Beta-Criptoxantina [µg]	0	Carga glucémica	—
Luteína [µg]	—	Capacidad antioxidante	
Zeaxantina [µg]	—	ORAC [mmol TE]	—
Lycopeno [µg]	—	TRAP [mmol TE]	—
		TEAC [mmol TE]	—
		FRAP [mmol Fe(II)]	—

N1 — N4 — N7 — N10 —
 N2 — N5 — N8 —
 N3 — N6 — N9 —

SARDINA

70217 NOMBRE SARDINA

Composición | Ac. grasos | Aminoácidos | H.carbono/Otros | Adicional | Nombres | Medidas | Información

Otros nombres o alimentos de similar composición	Nombre
▶ SARDINA	SARDINA
PARROCHA	Nombre Inglés
SARDIÑA	SARDINE, PILCHARD
	Nombre Científico
	SARNIA PILCHARDUS

Programa DIAL ejemplos de fichas nutricionales

SARDINA

70217 NOMBRE SARDINA

Composición | Ac. grasos | Aminoácidos | H.carbono/Otros | Adicional | Nombres | Medidas | Información

Unidad	Peso [g]
unidad pequeña	50
unidad mediana	60
unidad grande	100
A (2 unidades)	132
Racion	300
B (4 unidades)	338

SARDINA

70217 NOMBRE SARDINA

Composición | Ac. grasos | Aminoácidos | H.carbono/Otros | Adicional | Nombres | Medidas | Información

Ración estándar para el cálculo del índice de alimentación saludable [g] 70,9

Código del alimento equivalente (para índice de variedad) 70217

Denominación genérica Peso [g] unidad de compra _____ Temporada _____

Habitualmente se consume crudo Precio unidad de compra _____

SARDINE

Info. adicional _____

Marca _____

Empaquetado _____

Registro creado el 13/11/2003 13:02:42 Código 1 _____

Registro modificado el 03/06/2014 10:14:57 Datos originales Código 2 _____

Programa DIAL ejemplos de fichas nutricionales

PAN

PAN BLANCO			
10301	NOMBRE PAN BLANCO		
Composición	Ac. grasos	Aminoácidos	H.carbono/Otros
Adicional	Nombres	Medidas	Información
Grupo	Cereales	Subgrupo	Panes
Porción comestible por g.			1
Aporte por 100 g de porción comestible			
Energía [kcal]	261	kj =	1092
Agua [g]	34,9		
Alcohol [g]	0		
Proteínas [g]	8,5		
H.de carbono disponibles [g]	51,5		
Simples [g]	1,9		
Almidón [g]	41,8		
Fibra [g]	3,5		
Fibra soluble [g]	1,7		
Fibra insoluble [g]	1,8		
Grasas [g]	1,6		
AGS [g]	0,39		
AGM [g]	0,28		
AGP [g]	0,34		
Colesterol [mg]	0		
AGP/AGS	0,87	(AGM+AGP)/AGS	1,6
Vitaminas			
B1 Tiamina [mg]	0,086		
B2 Riboflavina [mg]	0,06		
Niacina * [mg]	3		
B6 Piridoxina [mg]	0,06		
B12 Cianocobalamina [µg]	0		
Acido fólico * [µg]	23		
C Acido ascórbico [mg]	0		
A * [µg]	0		
Retinol [µg]	0		
Eq. Carotenoides [µg]	0		
D [µg]	0		
E Tocoferoles * [mg]	Trazas		
K [µg]	1,9		
Ac. Pantoténico [mg]	0,3		
Biotina [µg]	1		
Minerales			
Calcio [mg]	56		
Hierro [mg]	1,6		
Yodo [µg]	4,7		
Magnesio [mg]	25,1		
Zinc [mg]	0,61		
Sodio ** [mg]	424		
Potasio [mg]	110		
Fósforo [mg]	91		
Selenio [µg]	28		
Cobre [mg]	0,19		
Cromo [µg]	5,5		
Níquel [µg]	12		
Cloro [mg]	450		
Flúor [µg]	49		
Manganeso [mg]	0,5		
Calcio/Fósforo	0,62		
Calcio/Proteínas [mg/g]	6,6		
* Equivale a g de sal = 1,1			

PAN BLANCO			
10301	NOMBRE PAN BLANCO		
Composición	Ac. grasos	Aminoácidos	H.carbono/Otros
Adicional	Nombres	Medidas	Información
Mirístico C14:0 [g]	0,02	Palmitoleico C16:1 [g]	0,011
Palmitico C16:0 [g]	0,3	Oleico C18:1 [g]	0,27
Esteárico C18:0 [g]	0,068	Linoleico C18:2 [g]	0,32
		Linolénico C18:3 [g]	0,021
Omega 3 [g]	0,021	Omega 6 [g]	0,32
		Omega 3/Omega 6	0,066
Ac. Grasos cis [g]	0,62	Ac. Grasos trans [g]	0
AGP cis [g]	0,34	AGM trans [g]	0
		AGM cis [g]	0,28
		AGP trans [g]	0
		Araquidónico C20:4 [g]	0
		Eicosapentaenoico C20:5 [g]	0
		Docosapentaenoico C22:5 [g]	0
		Docosahexaenoico C22:6 [g]	0

Programa DIAL ejemplos de fichas nutricionales

PAN BLANCO

10301 NOMBRE PAN BLANCO

Composición | Ac. grasos | Aminoácidos | H.carbono/Otros | Adicional | Nombres | Medidas | Información

Alanina [mg]	232	Glicina [mg]	297	Prolina [mg]	928
Arginina [mg]	300	Histidina [mg]	174	Serina [mg]	377
Ac. aspártico [mg]	377	Isoleucina [mg]	367	Tirosina [mg]	203
Ac. glutámico [mg]	3046	Leucina [mg]	570	Treonina [mg]	242
Cistina [mg]	174	Lisina [mg]	193	Triptófano [mg]	77
Fenilalanina [mg]	406	Metionina [mg]	126	Valina [mg]	377
		Hidroxiprolina [mg]	—		

PAN BLANCO

10301 NOMBRE PAN BLANCO

Composición | Ac. grasos | Aminoácidos | H.carbono/Otros | Adicional | Nombres | Medidas | Información

Hidratos de carbono simples		Acidos orgánicos		Fitosteroles	
Glucosa [g]	—	Ac. orgánicos disponibles [g]	—	Fitosteroles totales [mg]	—
Fructosa [g]	—	Oxálico [g]	—	Beta-sitosterol [mg]	—
Galactosa [g]	—	Cítrico [g]	—	Campesterol [mg]	—
Sacarosa [g]	—	Málico [g]	—	Estigmasterol [mg]	—
Lactosa [g]	0	Ac. Tartárico [g]	—	Estigmasterol D7 [mg]	—
Maltosa [g]	—	Ac. Acético [g]	—	Brásica-esterol [mg]	—
Oligosacáridos [g]	—	Ac. Láctico [g]	—	Avenaesterol D5 [mg]	—
				Avenaesterol D7 [mg]	—
				Otros fitosteroles [mg]	—
Hidratos de carbono no disponibles					
Polisac. no celu. solubles [g]	1,7				
Polisac. no celu. insolubles [g]	0,92				
Celulosa [g]	0,18				
Lignina [g]	0,74				
Almidón resistente [g]	—				

Programa DIAL ejemplos de fichas nutricionales

PAN BLANCO

10301 NOMBRE PAN BLANCO

Composición | Ac. grasos | Aminoácidos | H.carbono/Otros | Adicional | Nombres | Medidas | Información

Vitaminas		Otros	
Niacina total [mg]	3	E Tocoferoles [mg]	Trazas
Niacina preformada [mg]	1,7	Tocoferoles totales [mg]	---
Acido fólico total [µg]	23	Alfa-Tocoferol [mg]	---
Folatos Alimentarios [µg]	23	Beta-tocoferol [mg]	---
Acido Fólico añadido [µg]	0	Gamma-Tocoferol [mg]	---
		Delta-tocoferol [mg]	---
A [µg]	0		
Retinol [µg]	0	Minerales	
Carotenoides (Eq. β-carotenos) [µg]	0	Aluminio [µg]	395
Carotenos [µg de β-carotenos]	0	Bromo [µg]	---
Alfa-Caroteno [µg]	0	Azufre [mg]	---
Beta-caroteno [µg]	0		
Beta-Criptoxantina [µg]	0	Indice glucémico	70
Luteína [µg]	---	Carga glucémica	36,1
Zeaxantina [µg]	---		
Lycopeno [µg]	---		

N1	---	N4	---	N7	---	N10	---
N2	---	N5	---	N8	---		
N3	---	N6	---	N9	---		

Capacidad antioxidante	
ORAC [mmol TE]	---
TRAP [mmol TE]	---
TEAC [mmol TE]	---
FRAP [mmol Fe(II)]	0,25

PAN BLANCO

10301 NOMBRE PAN BLANCO

Composición | Ac. grasos | Aminoácidos | H.carbono/Otros | Adicional | Nombres | Medidas | Información

Otros nombres o alimentos de similar composición	Nombre
▶ PAN BLANCO	PAN BLANCO
PAN RALLADO	Nombre Inglés
PAN	BREAD, WHITE BREAD
MOLLETE	Nombre Científico

Programa DIAL ejemplos de fichas nutricionales

10301		NOMBRE PAN BLANCO	
Composición	Ac. grasos	Aminoácidos	H.carbono/Otros
Adicional	Nombres	Medidas	
Unidad	Peso [g]		
▶ cucharada de café rasa	1		
cucharada de postre rasa	2		
cucharada de café colmada	2		
cucharada de postre colmada	4		
para rebozar una croqueta	5		
cucharada sopera rasa	6		
para empanar un filete	10		
cucharada sopera colmada	12		
rebanada	20		
A	20		
rebanada pequeña	25		
ración pequeña	30		
ración	40		
A (panecillo)	40		
Panecillo/pulga	40		
rebanada grande	55		
Tostada	55		
rebanada de pan payés	60		
B	60		
Bocadillo pequeño	60		
panecillo/barrita	80		
ración para bocadillo	80		
B (panecillo)	80		
mollete	100		
C (mollete)	100		
Bocadillo mediano	100		
C	109		
panecillo para bocadillo	124		
C (panecillo)	124		
Bocadillo grande	140		

Programa DIAL ejemplos de fichas nutricionales

PAN BLANCO

10301 NOMBRE **PAN BLANCO**

Composición | Ac. grasos | Aminoácidos | H.carbono/Otros | Adicional | Nombres | Medidas | Información

Ración estándar para el cálculo del índice de alimentación saludable [g]

Código del alimento equivalente (para índice de variedad)

Denominación genérica Peso [g] unidad de compra Temporada

Habitualmente se consume crudo Precio unidad de compra

Info. adicional

Marca

Empaquetado

Registro creado el 07/11/2003 14:07:11 Código 1

Registro modificado el 24/01/2013 20:16:21 Datos originales Código 2

LECHUGA

LECHUGA

30124 NOMBRE **LECHUGA**

Composición | Ac. grasos | Aminoácidos | H.carbono/Otros | Adicional | Nombres | Medidas | Información

Grupo **Verduras y hortalizas** Subgrupo **Verduras frescas** Porción comestible por g.

Aporte por 100 g de porción comestible

Energía [kcal] <input type="text" value="19,6"/> kJ = <input type="text" value="82"/>	Vitaminas	Minerales
Agua [g] <input type="text" value="95,1"/>	B1 Tiamina [mg] <input type="text" value="0,06"/>	Calcio [mg] <input type="text" value="34,7"/>
Alcohol [g] <input type="text" value="0"/>	B2 Riboflavina [mg] <input type="text" value="0,07"/>	Hierro [mg] <input type="text" value="1"/>
Proteínas [g] <input type="text" value="1,4"/>	Niacina * [mg] <input type="text" value="0,8"/>	Yodo [µg] <input type="text" value="3"/>
H.de carbono disponibles [g] <input type="text" value="1,4"/>	B6 Piridoxina [mg] <input type="text" value="0,06"/>	Magnesio [mg] <input type="text" value="8,7"/>
Simples [g] <input type="text" value="1,4"/>	B12 Cianocobalamina [µg] <input type="text" value="0"/>	Zinc [mg] <input type="text" value="0,23"/>
Almidón [g] <input type="text" value="0,036"/>	Acido fólico * [µg] <input type="text" value="33,6"/>	Sodio ** [mg] <input type="text" value="3"/>
Fibra [g] <input type="text" value="1,5"/>	C Acido ascórbico [mg] <input type="text" value="13"/>	Potasio [mg] <input type="text" value="220"/>
Fibra soluble [g] <input type="text" value="0,21"/>	A * [µg] <input type="text" value="187"/>	Fósforo [mg] <input type="text" value="28"/>
Fibra insoluble [g] <input type="text" value="1,3"/>	Retinol [µg] <input type="text" value="0"/>	Selenio [µg] <input type="text" value="1"/>
Grasas [g] <input type="text" value="0,6"/>	Eq. Carotenoides [µg] <input type="text" value="1122"/>	Cobre [mg] <input type="text" value="0,01"/>
AGS [g] <input type="text" value="0,12"/>	D [µg] <input type="text" value="0"/>	Cromo [µg] <input type="text" value=""/>
AGM [g] <input type="text" value="0,0062"/>	E Tocoferoles * [mg] <input type="text" value="0,6"/>	Níquel [µg] <input type="text" value=""/>
AGP [g] <input type="text" value="0,37"/>	K [µg] <input type="text" value="113"/>	Cloro [mg] <input type="text" value="47"/>
Colesterol [mg] <input type="text" value="0"/>	Ac. Pantoténico [mg] <input type="text" value="0,11"/>	Flúor [µg] <input type="text" value="5"/>
AGP/AGS <input type="text" value="3,1"/> (AGM+AGP)/AGS <input type="text" value="3,1"/>	Biotina [µg] <input type="text" value="1,9"/>	Manganeso [mg] <input type="text" value="0,3"/>
		Calcio/Fósforo <input type="text" value="1,2"/>
		Calcio/Proteínas [mg/g] <input type="text" value="25,3"/>

* Equivale a g de sal =

Programa DIAL ejemplos de fichas nutricionales

LECHUGA			
30124	NOMBRE LECHUGA		
Composición	Ac. grasos	Aminoácidos	H.carbono/Otros
Mirístico C14:0 [g]	0	Palmitoleico C16:1 [g]	0,001
Palmitico C16:0 [g]	0,11	Oleico C18:1 [g]	0,0052
Esteárico C18:0 [g]	0,012	Linoleico C18:2 [g]	0,14
		Linolénico C18:3 [g]	0,19
		Araquidónico C20:4 [g]	0
		Eicosapentaenoico C20:5 [g]	0
		Docosapentaenoico C22:5 [g]	0
		Docosahexaenoico C22:6 [g]	0
Omega 3 [g]	0,19	Omega 6 [g]	0,14
		Omega 3/Omega 6	1,4
Ac. Grasos cis [g]	—	Ac. Grasos trans [g]	—
AGP cis [g]	—	AGM trans [g]	—
		AGM cis [g]	—
		AGP trans [g]	—

LECHUGA			
30124	NOMBRE LECHUGA		
Composición	Ac. grasos	Aminoácidos	H.carbono/Otros
Alanina [mg]	59	Glicina [mg]	60
Arginina [mg]	67	Histidina [mg]	23
Ac. aspártico [mg]	149	Isoleucina [mg]	76
Ac. glutámico [mg]	191	Leucina [mg]	84
Cistina [mg]	16	Lisina [mg]	76
Fenilalanina [mg]	59	Metionina [mg]	13
		Hidroxiprolina [mg]	—
		Prolina [mg]	50
		Serina [mg]	41
		Tirosina [mg]	37
		Treonina [mg]	61
		Triptófano [mg]	12
		Valina [mg]	72

LECHUGA			
30124	NOMBRE LECHUGA		
Composición	Ac. grasos	Aminoácidos	H.carbono/Otros
Hidratos de carbono simples		Acidos orgánicos	
Glucosa [g]	0,53	Ac. orgánicos disponibles [g]	0,13
Fructosa [g]	0,69	Oxálico [g]	—
Galactosa [g]	0	Cítrico [g]	0,013
Sacarosa [g]	0,14	Málico [g]	0,13
Lactosa [g]	0	Ac. Tartárico [g]	—
Maltosa [g]	0	Ac. Acético [g]	—
Oligosacáridos [g]	—	Ac. Láctico [g]	—
Hidratos de carbono no disponibles		Fitosteroles	
Polisac. no celu. solubles [g]	—	Fitosteroles totales [mg]	10
Polisac. no celu. insolubles [g]	—	Beta-sitosterol [mg]	5
Celulosa [g]	0,53	Campesterol [mg]	1
Lignina [g]	—	Estigmasterol [mg]	4
Almidón resistente [g]	—	Estigmasterol D7 [mg]	0
		Brásica-esterol [mg]	0
		Avenaesterol D5 [mg]	0
		Avenaesterol D7 [mg]	0
		Otros fitosteroles [mg]	0

Programa DIAL ejemplos de fichas nutricionales

LECHUGA

30124 NOMBRE

Composición | Ac. grasos | Aminoácidos | H.carbono/Otros | Adicional | Nombres | Medidas | Información

Vitaminas		Otros	
Niacina total [mg]	<input type="text" value="0,8"/>	E Tocoferoles [mg]	<input type="text" value="0,6"/>
Niacina preformada [mg]	<input type="text" value="0,6"/>	Tocoferoles totales [mg]	<input type="text" value="0,91"/>
Acido fólico total [µg]	<input type="text" value="33,6"/>	Alfa-Tocoferol [mg]	<input type="text" value="0,57"/>
Folatos Alimentarios [µg]	<input type="text" value="33,6"/>	Beta-tocoferol [mg]	<input type="text" value="0"/>
Acido Fólico añadido [µg]	<input type="text" value="0"/>	Gamma-Tocoferol [mg]	<input type="text" value="0,34"/>
		Delta-tocoferol [mg]	<input type="text" value="0"/>
A [µg]	<input type="text" value="187"/>		
Retinol [µg]	<input type="text" value="0"/>		
Carotenoides (Eq. β-carotenos) [µg]	<input type="text" value="1122"/>	Minerales	
Carotenos [µg de β-carotenos]	<input type="text" value="1122"/>	Aluminio [µg]	<input type="text" value="___"/>
Alfa-Caroteno [µg]	<input type="text" value="6"/>	Bromo [µg]	<input type="text" value="___"/>
Beta-caroteno [µg]	<input type="text" value="1119"/>	Azufre [mg]	<input type="text" value="___"/>
Beta-Criptoxantina [µg]	<input type="text" value="0"/>		
Luteína [µg]	<input type="text" value="1130"/>	Indice glucémico	<input type="text" value="___"/>
Zeaxantina [µg]	<input type="text" value="___"/>	Carga glucémica	<input type="text" value="___"/>
Lycopeno [µg]	<input type="text" value="0"/>		

N1	<input type="text" value="___"/>	N4	<input type="text" value="___"/>	N7	<input type="text" value="___"/>	N10	<input type="text" value="___"/>
N2	<input type="text" value="___"/>	N5	<input type="text" value="___"/>	N8	<input type="text" value="___"/>		
N3	<input type="text" value="___"/>	N6	<input type="text" value="___"/>	N9	<input type="text" value="___"/>		

Capacidad antioxidante	
ORAC [mmol TE]	<input type="text" value="963"/>
TRAP [mmol TE]	<input type="text" value="0,23"/>
TEAC [mmol TE]	<input type="text" value="0,13"/>
FRAP [mmol Fe(II)]	<input type="text" value="0,095"/>

LECHUGA

30124 NOMBRE

Composición | Ac. grasos | Aminoácidos | H.carbono/Otros | Adicional | Nombres | Medidas | Información

Otros nombres o alimentos de similar composición ▶ LECHUGA LECHUGA ROMANA CERRAJA ENCIAM LLETUGA LETXU URRAZA LEITUGA COGOLLO DE LECHUGA	Nombre <input type="text" value="LECHUGA"/> Nombre Inglés <input type="text" value="LETTUCE"/> Nombre Científico <input type="text" value="LACTUCA SATIVA"/>
---	---

Programa DIAL ejemplos de fichas nutricionales

LECHUGA

30124 NOMBRE LECHUGA

Composición | Ac. grasos | Aminoácidos | H.carbono/Otros | Adicional | Nombres | Medidas

Unidad	Peso [g]
hoja	17
Ración de bolsa	35
ración individual pequeña	40
Racion	50
A11(P29)	67,6
ración ensalada	100
B11(P29)	135
A (1 cogollo)	146
C11(P29)	203
B	295
C	446

LECHUGA

30124 NOMBRE LECHUGA

Composición | Ac. grasos | Aminoácidos | H.carbono/Otros | Adicional | Nombres | Medidas | Información

Ración estándar para el cálculo del índice de alimentación saludable [g] 80,8

Código del alimento equivalente (para índice de variedad) 30124

Denominación genérica Peso [g] unidad de compra Temporada

Habitualmente se consume crudo Precio unidad de compra

Info. adicional

Marca

Empaquetado

Registro creado el 07/11/2003 14:13:41 Código 1

Registro modificado el 16/12/2009 12:10:39 Datos originales Código 2