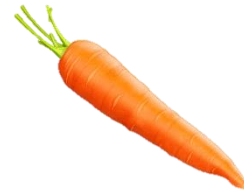







VERDURAS	KCAL POR 100	IMAGENES
Alcachofa	47 kcal	
Aguacate	160 kcal	
Coliflor	25 kcal	
Brócoli	35 kcal	
Judías	25 kcal	
Champiñones	22 kcal	
Col china	13 kcal	
Guindilla	40 kcal	
Guisantes	82 kcal	
Lechuga iceberg	14 kcal	
Hinojo	31 kcal	

Pepino	15 kcal
Col rizada	49 kcal
Zanahoria	36 kcal








FRUTAS	KCAL POR 100	IMAGENES
PIÑA	55 kcal	
PERA	55 kcal	
MANZANA	52 kcal	
PERA	55 kcal	
PLATANO	88 kcal	

ARANDANO	46 kcal	
NARANJA	45 kcal	
MORAS	43 kcal	
FRESA	32 kcal	




		
HIGO	107 kcal	
KIWI	51 kcal	

CEREZAS	50 kcal	
MANDARINA	50 kcal	
LICHI	66 kcal	
UVAS	70 kcal	

CARNES ROJAS	KCAL POR 100	IMAGEN
TERNERA	94 KCAL	
CORDERO	178 KCAL	
FILETE VACUNO	115 KCAL	
PATO	375 KCAL	
CARNE DE VACUNO	212 KCAL	

CARNES BLANCAS	KCAL POR 100	IMAGEN
PECHUGA DE POLLO	75 KCAL	
JAMON	507 KCAL	
PECHUGA DE PAVO	11 KCAL	

leguminosas	Kcal por 100	Imagen
GARBANZOS NEGROS	364 KCAL	
GUISANTES	42 KCAL	
CHICHAROS	42 KCAL	
ALUBIAS	336 KCAL	
ARVEJAS	42 KCAL	

CEREALES	KCAL POR 100	IMAGEN
CEREAL	378	
MALTA	86	
FARINA	369 KCAL	
ARROZ	356 KCAL	

QUAKER

406 KCAL

