

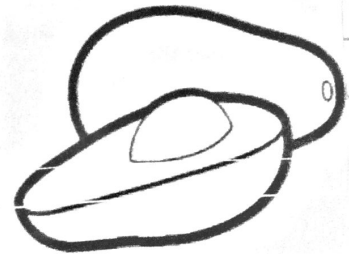
Azúcares Simples

Refresco	1 lata	355g	38.7	156 Kcal
Mermelada	1 cucharada	10g	6.0	25 Kcal
Miel de abeja	1 cucharada	6g	4.7	19 Kcal
Azúcar morena	1 cucharada	5g	4.5	18 Kcal
Miel de caña	1 cucharada	6g	4.4	18 Kcal



Grasas

Tocino	1 porción	30g	17.25	166 Kcal
Mayonesa	1 cucharada	10g	7.9	71 Kcal
Aguacate	1/4 pz	38g	5.13	60 Kcal
Acete de coco	1 cucharada	5g	5	45 Kcal
Crema agria	1 cucharada	11g	4.07	38 Kcal



Origen animal

Atun en aceite	1/2 taza	60g	12.3	168.6 Kcal
Chorizo	1 ración	30g	11.49	132.3 Kcal
Jamon	1 rebanada	30g	7.8	89.4 Kcal
Ques promedio	1 ración	30g	6.78	82.5 Kcal
Pollo	1 ración	30g	4.53	63 Kcal

