

Bryan Rojas Gonzalez

Dom/16/10d

Frutero:

- Coco: 331 kcal por 100g
- Aguacate 160 kcal por 100g
- Plátano 85 kcal por 100g
- Chirimoyas 81 kcal por 100g
- Uvas 65 kcal por 100g

Cereales:

- Almidón de maíz 374 kcal ~~por 100g~~ por 100g
- Arroz blanco 371 kcal por 100g
- Almidón de arroz 350 kcal por 100g
- Trigo semolona 343 kcal por 100g
- Miso 209 kcal por 100g

Origen animal

- Queso cottage 33 kcal por 10g
- Queso panela 55 kcal por 10g
- Queso fresco 55 kcal por 10g
- Pancia de cerdo 55 kcal por 10g
- Pechuga de pavo 40 kcal por 50g

Lácteos:

- Queso gruyere 400 kcal por 100g
- Queso entero 300 kcal por 100g
- Queso de maizana 230 kcal por 100g
- Queso descremado 110 kcal por 100g
- Leche entera 60 kcal por 100g

♥ Jásica ♥ Todos por 100g

Leguminosas:

- Cebazaza 600 kcal por 100g todos
- Cerebados 367 kcal
- Garbanzos 364 kcal
- Garbanzos negros 364 kcal
- Broto de soja 55 kcal

Verduras:

- Ajo 149 kcal
- Lúpulos 120 kcal
- Alcachofa 47 kcal
- Aceituna 19 kcal
- Apio 16 kcal

Grasas

- Aceite de hieado de barcaro 1,000 kcal
- Aceite de arangua 902 kcal
- Aceite de almendras 882 kcal
- Aceite de algodón 882 kcal
- Aceite de cerebado 857 kcal

Azúcares simples

- Barrita mars 557 kcal
- Barrita snickers 509 kcal
- Barrita chocolate Twix 478 kcal
- Azúcar glasoso 386 kcal
- Azúcar moreno 376 kcal