

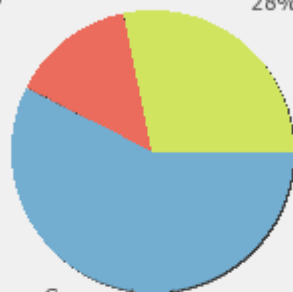
INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: Potaje cocido extremeño

Ingrediente	Resultados de la valoración nutricional:			
Agua Cebolla Patatas Garbanzos Vacuno semigraso Repollo Pollo entero Zanahoria Cerdo tocino Aceite de oliva Caldo de pollo deshidratado Sal fina	Valor energético 165.86 Kcal / 693.28 Kj			
	MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	
	<u>Proteínas</u>		<u>Sales minerales</u>	
	Total	5.93 g	P	69.96 mg
	Animales	3.31 g	Mg	11.52 mg
	Vegetales	2.63 g	Ca	29.89 mg
	<u>Grasas</u>		Fe	1.51 mg
	Total	10.58 g	Zn	0.56 mg
	Monoinsaturados	5.36 g	Na	186.98 mg
	Poliinsaturados	1.16 g	K	207.02 mg
	Saturados	2.69 g	I	4.08 µg
	Trans	0.06 g	Se	1.73 µg
			<u>Vitaminas</u>	
	Colesterol	14.14 mg	Vit C (Ácido Ascórbico)	9.01 mg
			Vit B1 (Tiamina)	0.08 mg
	<u>Hidratos de Carbono</u>		Vit B2 (Riboflavina)	0.07 mg
	Total	11.76 g	Vit B3 (Niacina)	1.67 mg
	Simples	0.03 g	Vit B6 (Piridoxina)	0.11 mg
	Complejos	11.73 g	Vit A (Retinol)	82.12 µg
			Vit D (Calciferol)	0.00 µg
	<u>Fibra</u>	1.39 g	Vit E (Tocoferol)	0.63 mg
			Vit B9 (Ácido Fólico)	11.29 µg
	<u>Agua</u>	70.19 ml	Vit B12 (Cobalamina)	0.13 µg

INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: Potaje cocido extremeño

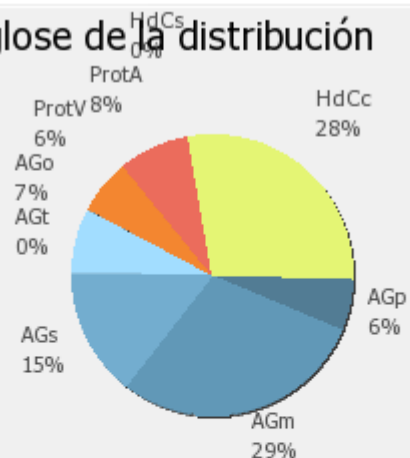
Distribución calórica

Proteínas 14% H. de Carbono 28%



■ Grasas
■ Proteínas
■ H. de Carbono

Desglose de la distribución



■ AGp
■ AGm
■ AGs
■ AGt
■ AGo
■ ProtV
■ ProtA
■ HdCs
■ HdCc

Reparto de calorías por nutriente

	Valor energético	Porcentaje
Proteínas	23.74 Kcal	14.30%
Animales	13.22 Kcal	7.96%
Vegetales	10.52 Kcal	6.33%
Grasas	95.26 Kcal	57.37%
Saturados	24.17 Kcal	14.56%
Trans	0.54 Kcal	0.32%
Monoinsaturados	48.23 Kcal	29.04%
Poliinsaturados	10.44 Kcal	6.29%
Otros Lípidos	11.89 Kcal	7.16%
Hidratos de Carbono	47.04 Kcal	28.33%
Simples	0.13 Kcal	0.08%
Complejos	46.91 Kcal	28.25%
Total	166.04 Kcal	100.00%

Reparto de Proteínas

Animales 56%

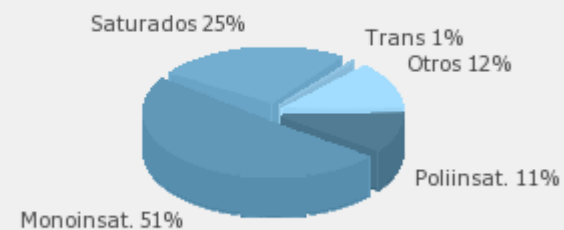


Vegetales 44%

Reparto de Hidratos de carbono



Reparto de Grasas



Potaje cocido extremeño

Tipo de Receta: Entradas

Ingredientes

Alimento
Agua
Cebolla
Patatas
Garbanzos
Vacuno semigraso
Repollo
Pollo entero
Zanahoria
Cerdo tocino
Aceite de oliva
<u>Caldo de pollo deshidratado</u>
Sal fina

Alérgenos según normativa



Soja

Potaje cocido extremeño: Ingredientes compuestos

Caldo de pollo deshidratado sercon

Sal
Almidón de maíz
Glutamato monosódico (E-621)
<u>Proteína de soja</u>
Extracto de levadura
Grasa de palma
Azúcar
Pollo bruto
Cebolla
Zanahoria
Especias
Extracto de romero (E-392)

Alérgenos según normativa



Soja