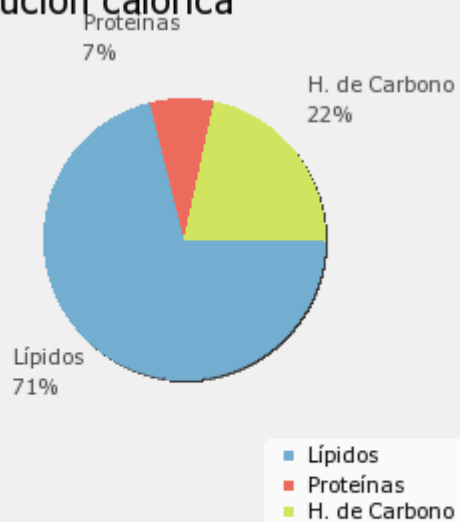


INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: ENSALADILLA RUSA

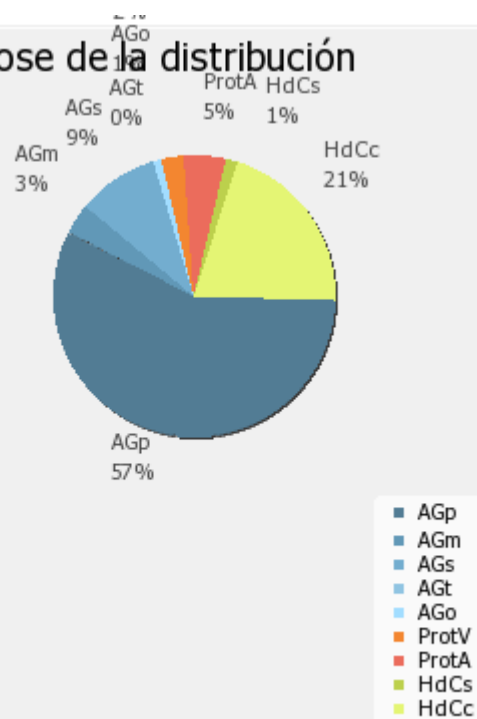
Descripción del plato:		Resultados de la valoración nutricional:			
		Calorías 202.98 Kcal / 848.46 Kj			
		MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	
		<u>Proteínas</u>		<u>Sales minerales</u>	
		Total	3.59 g	P	61.28 mg
		Animales	2.41 g	Mg	16.44 mg
		Vegetales	1.17 g	Ca	17.33 mg
		<u>Lípidos</u>		Fe	0.76 mg
		Total	15.93 g	Zn	0.36 mg
		Monoinsaturados	0.77 g	Na	399.46 mg
		Poliinsaturados	12.87 g	K	35.42 mg
		Saturados	2.06 g	I	2.89 µg
		Trans	0.03 g	Se	1.70 µg
				<u>Vitaminas</u>	
		Colesterol	56.44 mg	Vit C (Ácido Ascórbico)	3.01 mg
				Vit B1 (Tiamina)	0.07 mg
		<u>Hidratos de Carbono</u>		Vit B2 (Riboflavina)	0.08 mg
		Total	11.05 g	Vit B3 (Niacina)	0.88 mg
		Simples	0.67 g	Vit B6 (Piridoxina)	0.12 mg
		Complejos	10.38 g	Vit A (Retinol)	79.41 µg
				Vit D (Calciferol)	0.20 µg
		<u>Fibra</u>	1.34 g	Vit E (Tocoferol)	0.20 mg
				Vit B9 (Ácido Fólico)	9.50 µg
		<u>Agua</u>	60.06 ml	Vit B12 (Cobalamina)	0.23 µg

INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: ENSALADILLA RUSA

Distribución calórica



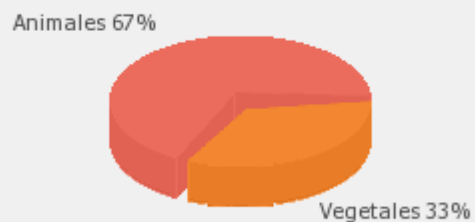
Desglose de la distribución



Reparto de calorías por nutriente

	Calorías	Porcentaje
Proteínas	14.34 Kcal	7.10%
Animales	9.65 Kcal	4.78%
Vegetales	4.69 Kcal	2.32%
Lípidos	143.34 Kcal	71.00%
Saturados	18.52 Kcal	9.17%
Trans	0.27 Kcal	0.13%
Monoinsaturados	6.95 Kcal	3.44%
Poliinsaturados	115.80 Kcal	57.36%
Otros Lípidos	1.81 Kcal	0.89%
Hidratos de Carbono	44.20 Kcal	21.90%
Simples	2.69 Kcal	1.33%
Complejos	41.51 Kcal	20.56%
Total	201.88 Kcal	100.00%

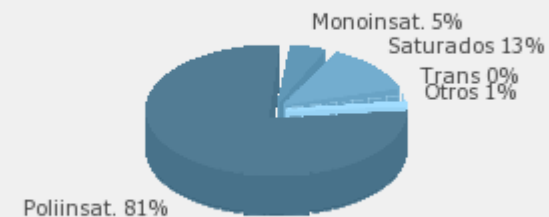
Reparto de Proteínas



Reparto de Carbohidratos



Reparto de Lípidos



ENSALADILLA RUSA

Tipo de Receta: Entradas

Ingredientes

Patatas
<u>Mayonesa</u>
<u>Huevos cocidos</u>
Zanahoria
<u>Atún trozos en aceite de girasol</u>
Aceitunas verdes LOS CURADOS
<u>Alcaparras en vinagre</u>
<u>Pepinillos en vinagre</u>
Cebolla
Sal
Sazonador Pimienta blanca

Alérgenos según normativa

-  Pescado
-  Lácteos
-  SO2, sulfitos
-  Huevo

ENSALADILLA RUSA: Ingredientes compuestos

Sazonador Pimienta blanca MANUFACTURAS SALOMON

Harina de maíz
Harina de arroz
Pimienta
Sal

Alérgenos según normativa

Sal BOLTON CILE

Sal

Alérgenos según normativa

Pepinillos en vinagre FEROLIVA

Pepino
Agua
Sal
Vinagre de vino SIN dióxido de azufre, sulfitos o derivados declarados
Ácido láctico (E-270) de origen láctico
Sorbato potásico (E-202)
Benzoato sódico (E-211)
Ácido cítrico (E-330)
Ácido ascórbico (E-300)
Glutamato monosódico (E-621)

Alérgenos según normativa



Lácteos

Alcaparras en vinagre HELIOS

Alcaparras
Agua
Sal
Vinagre de vino CON dióxido de azufre, sulfitos o derivados declarados
Ácido ascórbico (E-300)
Dióxido de azufre (E-220)

Alérgenos según normativa



SO₂, sulfitos

Aceitunas verdes LOS CURADOS
Aceituna verde
Agua
Sal
Glutamato monosódico (E-621)
Citratos de calcio (E-333)
Ácido láctico (E-270) de origen NO lácteo
Sorbato potásico (E-202)
Ácido ascórbico (E-300)

Alérgenos según normativa

Atún trozos en aceite de girasol EUREKA
<u>Atún</u>
Aceite de girasol refinado
Sal

Alérgenos según normativa



Pescado

Huevos cocidos EUROVO
<u>Huevo</u>
Agua
Sal
Ácido cítrico (E-330)
Sorbato potásico (E-202)

Alérgenos según normativa



Huevo

Mayonesa SABORALSA
Aceite de girasol refinado
Agua
<u>Yema de huevo higienizada</u>
Azúcar
Vinagre de vino SIN dióxido de azufre, sulfitos o derivados declarados
Almidón de maíz
Sal
Goma guar (E-412)
Goma xantana (E-415)
Zumo de limón
<u>Ácido láctico (E-270) de origen láctico</u>

Alérgenos según normativa



Lácteos



Huevo

Sorbato potásico (E-202)
Extracto de pimentón (E-160c)
EDTA cálcico disódico (E-385)