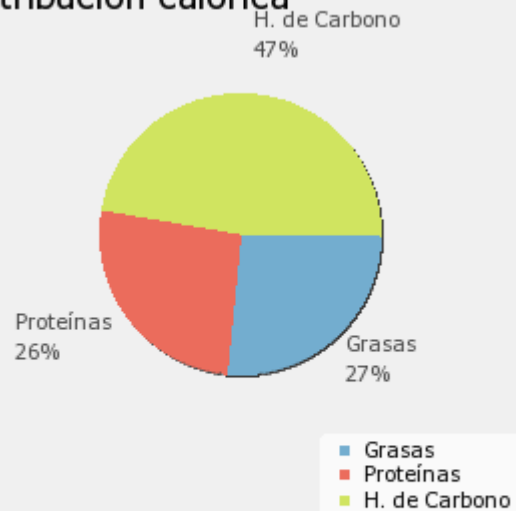


INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: garbanzos con atún

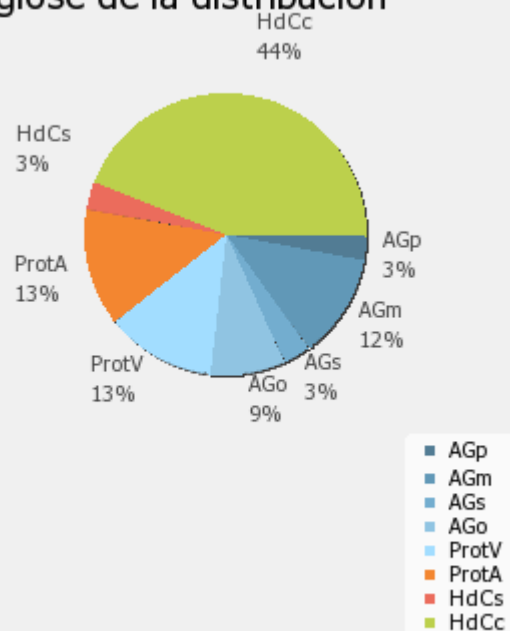
Ingrediente	Resultados de la valoración nutricional:			
Agua Garbanzos Lomos de atún Gambas Cebolla Pescado blanco Pescado semigraso Salsa de soja Aceite de oliva Tomate Cebolla Pimiento rojo Puerros Dashinomoto Ajo Coñac SIN sulfitos Sal fina Ajo	Valor energético 112.10 Kcal / 468.58 Kj			
	MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	
	<u>Proteínas</u>		<u>Sales minerales</u>	
	Total	7.29 g	P	117.74 mg
	Animales	3.75 g	Mg	8.78 mg
	Vegetales	3.53 g	Ca	40.35 mg
	<u>Grasas</u>		Fe	1.72 mg
	Total	3.30 g	Zn	0.40 mg
	Monoinsaturados	1.48 g	Na	126.68 mg
	Poliinsaturados	0.37 g	K	239.64 mg
	Saturados	0.38 g	I	8.97 µg
	Trans	0.00 g	Se	4.52 µg
	<u>Hidratos de Carbono</u>		<u>Vitaminas</u>	
	Total	11.22 mg	Vit C (Ácido Ascórbico)	4.30 mg
	Simples	0.10 mg	Vit B1 (Tiamina)	0.10 mg
	Complejos	0.06 mg	Vit B2 (Riboflavina)	0.06 mg
	Total	1.99 mg	Vit B3 (Niacina)	1.99 mg
	Simples	0.07 mg	Vit B6 (Piridoxina)	0.07 mg
	Complejos	9.31 µg	Vit A (Retinol)	9.31 µg
	Total	0.71 µg	Vit D (Calciferol)	0.71 µg
	Simples	0.47 mg	Vit E (Tocoferol)	0.47 mg
	Complejos	12.11 µg	Vit B9 (Ácido Fólico)	12.11 µg
	Total	0.59 µg	Vit B12 (Cobalamina)	0.59 µg
	<u>Fibra</u>	1.51 g		
	<u>Agua</u>	73.42 ml		

INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: garbanzos con atun

Distribución calórica



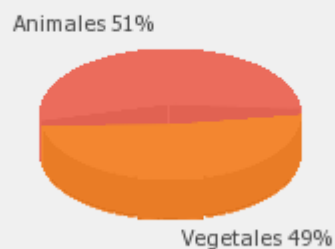
Desglose de la distribución



Reparto de calorías por nutriente

	Valor energético	Porcentaje
Proteínas	29.15 Kcal	26.05%
Animales	15.01 Kcal	13.41%
Vegetales	14.14 Kcal	12.64%
Grasas	29.69 Kcal	26.53%
Saturados	3.44 Kcal	3.07%
Trans	0.00 Kcal	0.00%
Monoinsaturados	13.28 Kcal	11.87%
Poliinsaturados	3.36 Kcal	3.00%
Otros Lípidos	9.61 Kcal	8.59%
Hidratos de Carbono	53.06 Kcal	47.42%
Simples	3.51 Kcal	3.14%
Complejos	49.55 Kcal	44.28%
Total	111.89 Kcal	100.00%

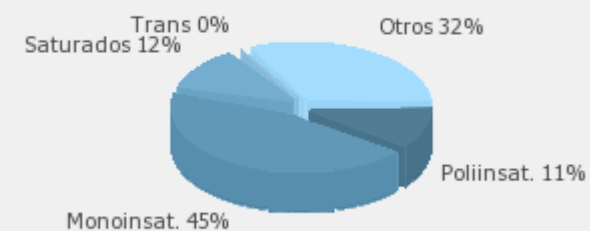
Reparto de Proteínas



Reparto de Hidratos de carbono



Reparto de Grasas



garbanzos con atun

Tipo de Receta: Legumbres

Ingredientes

Alimento

Agua

Garbanzos

Lomos de atún

Gambas

Cebolla

Pescado blanco

Pescado semiigraso

Salsa de soja

Aceite de oliva

Tomate

Cebolla

Pimiento rojo

Puerros

Dashinomoto

Ajo

Coñac SIN sulfitos

Sal fina

Ajo

Alérgenos según normativa



Pescado



Crustáceos



Soja



Gluten

garbanzos con atun: Ingredientes compuestos

Dashinomoto

Glutamato monosódico (E-621)

Sal

Glucosa

Azúcar

Octenil succinato sódico de almidón (E-1450)

Ribonucleótidos disódicos (E-635 5'-)

Algas marinas del género Eucheuma transformadas (E-407a)

Bonito

Alérgenos según normativa



Pescado



Gluten

Salsa de soja (genérico)

Soja

Koji

Alérgenos según normativa



Soja