

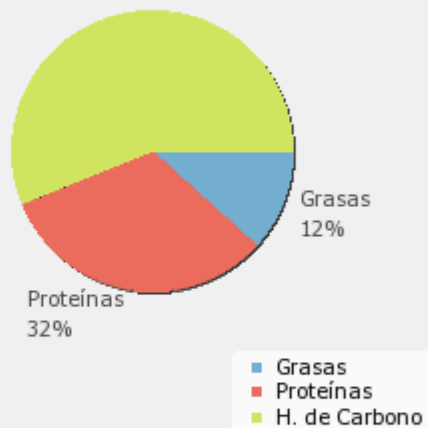
INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: garbanzos con langostinos

Ingrediente	Resultados de la valoración nutricional:			
Agua Garbanzos Gambas Cebolla Cola de langostino Pescado semigraso Pescado blanco Salsa de soja Dashinomoto Perejil fresco Harina de trigo Coñac SIN sulfitos Ajo Caldo de pescado deshidratado Ajo Ajinomoto	Valor energético 77.07 Kcal / 322.14 Kj			
	MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	
	<u>Proteínas</u>		<u>Sales minerales</u>	
	Total	6.15 g	P	94.27 mg
	Animales	3.48 g	Mg	9.58 mg
	Vegetales	2.67 g	Ca	40.15 mg
	<u>Grasas</u>		Fe	1.47 mg
	Total	0.98 g	Zn	0.40 mg
	Monoinsaturados	0.07 g	Na	104.76 mg
	Poliinsaturados	0.08 g	K	177.92 mg
	Saturados	0.06 g	I	14.46 µg
	Trans	0.00 g	Se	2.49 µg
	Colesterol	21.00 mg	<u>Vitaminas</u>	
	<u>Hidratos de Carbono</u>		Vit C (Ácido Ascórbico)	3.53 mg
	Total	10.78 g	Vit B1 (Tiamina)	0.07 mg
	Simples	1.12 g	Vit B2 (Riboflavina)	0.05 mg
	Complejos	9.66 g	Vit B3 (Niacina)	0.97 mg
	Fibra	1.27 g	Vit B6 (Piridoxina)	0.03 mg
	Agua	80.55 ml	Vit A (Retinol)	10.86 µg
			Vit D (Calciferol)	1.06 µg
			Vit E (Tocoferol)	0.29 mg
			Vit B9 (Ácido Fólico)	8.85 µg
			Vit B12 (Cobalamina)	0.37 µg

INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: garbanzos con langostinos

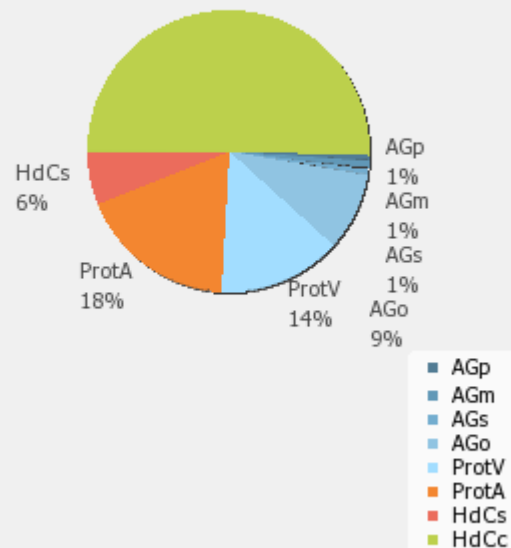
Distribución calórica

H. de Carbono
56%



Desglose de la distribución

HdCc
50%

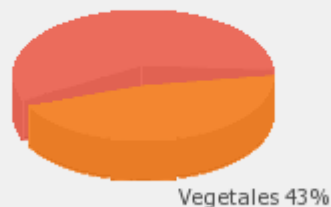


Reparto de calorías por nutriente

	Valor energético	Porcentaje
Proteínas	24.58 Kcal	32.11%
Animales	13.90 Kcal	18.16%
Vegetales	10.68 Kcal	13.95%
Grasas	8.86 Kcal	11.58%
Saturados	0.50 Kcal	0.65%
Trans	0.00 Kcal	0.00%
Monoinsaturados	0.61 Kcal	0.80%
Poliinsaturados	0.76 Kcal	1.00%
Otros Lípidos	6.99 Kcal	9.13%
Hidratos de Carbono	43.11 Kcal	56.31%
Simples	4.49 Kcal	5.86%
Complejos	38.62 Kcal	50.45%
Total	76.55 Kcal	100.00%

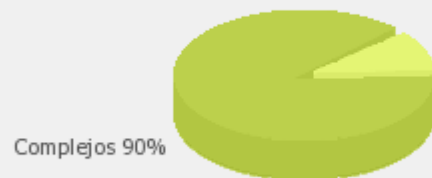
Reparto de Proteínas

Animales 57%



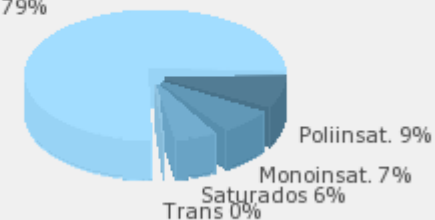
Reparto de Hidratos de carbono

Simples 10%



Reparto de Grasas

Otros 79%



garbanzos con langostinos

Tipo de Receta: Legumbres

Ingredientes

Alimento
Agua
Garbanzos
<u>Gambas</u>
Cebolla
<u>Cola de langostino</u>
<u>Pescado semiqraso</u>
<u>Pescado blanco</u>
<u>Salsa de soja</u>
<u>Dashinomoto</u>
Perejil fresco
<u>Harina de trigo</u>
Coñac SIN sulfitos
Ajo
<u>Caldo de pescado deshidratado</u>
Ajo
Ajinomoto

Alérgenos según normativa



Crustáceos



Pescado



Gluten



Lácteos



Soja



Moluscos



Apio



SO2, sulfitos



Huevo

garbanzos con langostinos: Ingredientes compuestos

Ajinomoto UMAMI

Glutamato monosódico (E-621)

Alérgenos según normativa

Caldo de pescado deshidratado KNORR

Lactosa

Sal

Glutamato monosódico (E-621)

Pescado

Grasa de palma

Cebolla

Aroma

Apio

Salsa de soja

Trigo

Jarabe de caramelo

Crustáceos

Moluscos

Huevo

Leche

Alérgenos según normativa



Lácteos



Soja



Crustáceos



Moluscos



Apio



Huevo



Pescado



Gluten

Dashinomoto

Glutamato monosódico (E-621)

Sal

Glucosa

Azúcar

Octenil succinato sódico de almidón (E-1450)

Ribonucleótidos disódicos (E-635 5'-)

Alérgenos según normativa



Pescado



Gluten

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

Salsa de soja (genérico)
Soja
Koji

Cola de langostino pelada congelada CONGELADOS CIENTOCINCO S.L.
Langostino
Agua
Disulfito de sodio (E-223)
Trifosfatos de sodio y potasio (E-451)

Alérgenos según normativa



Soja

Alérgenos según normativa



Crustáceos



SO2, sulfitos