

INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: Marmitako

Descripción del plato:

Guiso mariner de atún con pimientos, tomates patatas y cebolla.

Ingrediente
Lomos de atún
Patatas
Tomate
Cebolla
Tomate frito
Pimiento verde
Ajo
Aceite de oliva
Sal fina

Resultados de la valoración nutricional:

Valor energético 88.57 Kcal / 370.23 Kj

MACRONUTRIENTES

Proteínas

Total	8.86 g
Animales	7.90 g
Vegetales	0.97 g

Grasas

Total	2.80 g
Monoinsaturados	1.21 g
Poliinsaturados	0.90 g
Saturados	0.54 g
Trans	0.00 g

Colesterol 10.05 mg

Hidratos de Carbono

Total	6.87 g
Simples	0.66 g
Complejos	6.21 g

Fibra

0.87 g

Agua

78.42 ml

MICRONUTRIENTES

Sales minerales

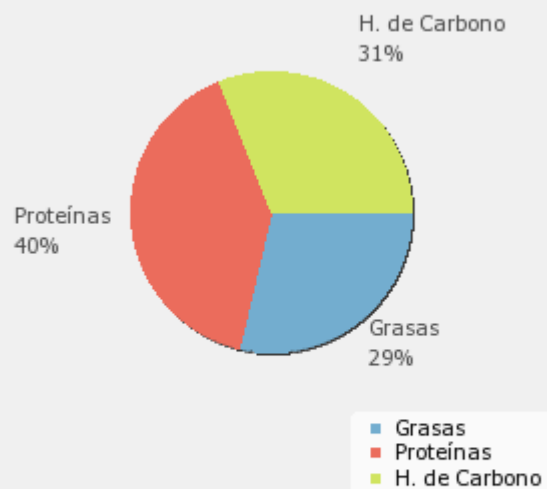
P	109.06 mg
Mg	23.50 mg
Ca	15.21 mg
Fe	0.91 mg
Zn	0.40 mg
Na	258.71 mg
K	241.71 mg
I	6.89 µg
Se	13.58 µg

Vitaminas

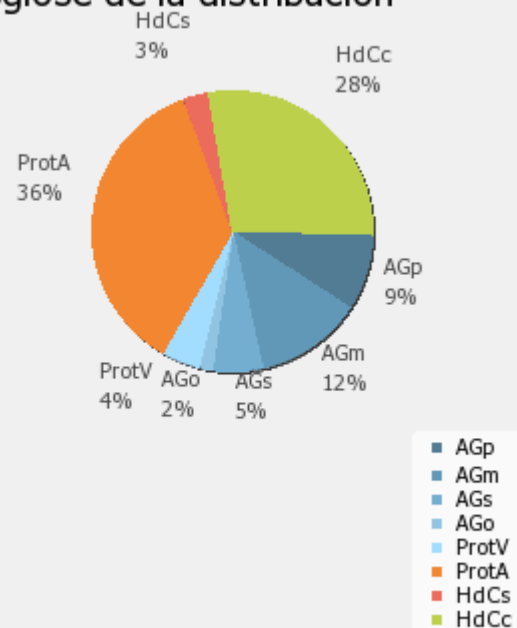
Vit C (Ácido Ascórbico)	17.74 mg
Vit B1 (Tiamina)	0.09 mg
Vit B2 (Riboflavina)	0.07 mg
Vit B3 (Niacina)	5.15 mg
Vit B6 (Piridoxina)	0.25 mg
Vit A (Retinol)	28.54 µg
Vit D (Calciferol)	2.61 µg
Vit E (Tocoferol)	0.56 mg
Vit B9 (Ácido Fólico)	15.95 µg
Vit B12 (Cobalamina)	1.44 µg

INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: Marmitako

Distribución calórica



Desglose de la distribución



Reparto de calorías por nutriente

	Valor energético	Porcentaje
Proteínas	35.44 Kcal	40.23%
Animales	31.58 Kcal	35.84%
Vegetales	3.86 Kcal	4.38%
Grasas	25.18 Kcal	28.58%
Saturados	4.83 Kcal	5.49%
Trans	0.00 Kcal	0.00%
Monoinsaturados	10.93 Kcal	12.40%
Poliinsaturados	8.07 Kcal	9.16%
Otros Lípidos	1.35 Kcal	1.53%
Hidratos de Carbono	27.49 Kcal	31.20%
Simples	2.66 Kcal	3.01%
Complejos	24.83 Kcal	28.18%
Total	88.12 Kcal	100.00%

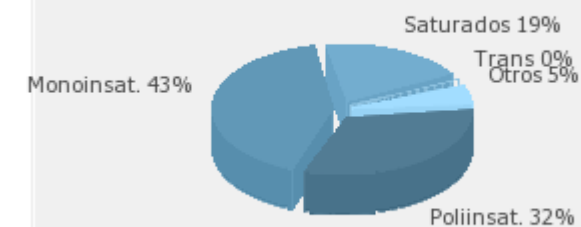
Reparto de Proteínas



Reparto de Hidratos de carbono



Reparto de Grasas



Marmitako

Tipo de Receta: Pescado

Ingredientes

Alimento
<u>Lomos de atún</u>
Patatas
Tomate
Cebolla
Tomate frito SABORALSA
Pimiento verde
Ajo
Aceite de oliva
Sal fina

Alérgenos según normativa



Pescado

Marmitako: Ingredientes compuestos

Tomate frito SABORALSA

Tomate
Aceite de girasol refinado
Azúcar
Fécula de maíz
Sal
Cebolla
Ajos

Alérgenos según normativa