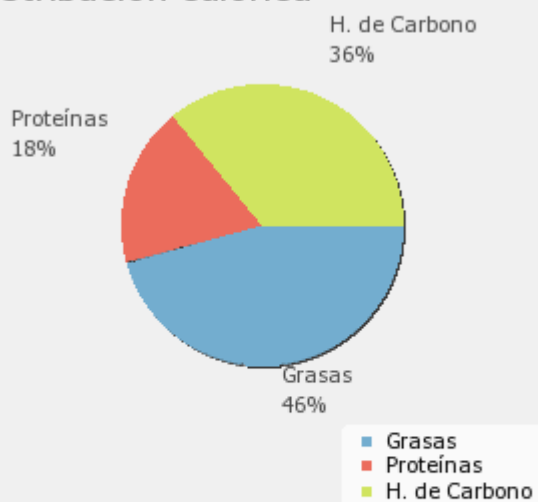


INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: Cocido montañés

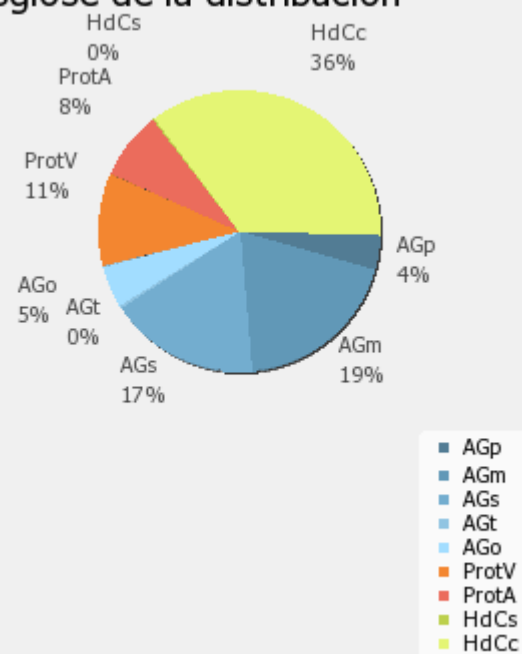
Ingrediente	Resultados de la valoración nutricional:			
Judías blancas Panceta adobada de cerdo Costillas adobadas de cerdo Chorizo Extra Dulce Morcilla de arroz Sofrito para cocido montañés Berza Espinacas frescas Laurel	Valor energético 320.78 Kcal / 1340.85 Kj			
	MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	
	<u>Proteínas</u>		<u>Sales minerales</u>	
	Total	14.66 g	P	224.10 mg
	Animales	6.14 g	Mg	76.83 mg
	Vegetales	8.52 g	Ca	74.14 mg
	<u>Grasas</u>		Fe	3.68 mg
	Total	16.33 g	Zn	2.74 mg
	Monoinsaturados	6.83 g	Na	349.95 mg
	Poliinsaturados	1.57 g	K	591.57 mg
	Saturados	6.14 g	I	2.23 µg
	Trans	0.09 g	Se	5.11 µg
			<u>Vitaminas</u>	
	Colesterol	24.57 mg	Vit C (Ácido Ascórbico)	8.83 mg
			Vit B1 (Tiamina)	0.38 mg
	<u>Hidratos de Carbono</u>		Vit B2 (Riboflavina)	0.15 mg
	Total	28.77 g	Vit B3 (Niacina)	2.26 mg
	Simples	0.09 g	Vit B6 (Piridoxina)	0.15 mg
	Complejos	28.68 g	Vit A (Retinol)	120.77 µg
			Vit D (Calciferol)	0.00 µg
	<u>Fibra</u>	3.45 g	Vit E (Tocoferol)	0.01 mg
			Vit B9 (Ácido Fólico)	21.20 µg
	<u>Agua</u>	33.69 ml	Vit B12 (Cobalamina)	0.39 µg

INFORME DE DENSIDAD DE NUTRIENTES DEL PLATO: Cocido montañés

Distribución calórica



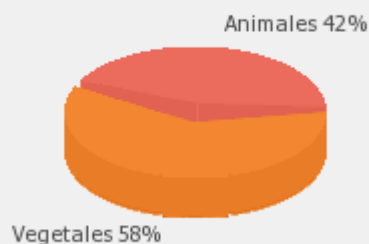
Desglose de la distribución



Reparto de calorías por nutriente

	Valor energético	Porcentaje
Proteínas	58.63 Kcal	18.28%
Animales	24.55 Kcal	7.66%
Vegetales	34.08 Kcal	10.63%
Grasas	146.95 Kcal	45.83%
Saturados	55.30 Kcal	17.25%
Trans	0.77 Kcal	0.24%
Monoinsaturados	61.45 Kcal	19.16%
Poliinsaturados	14.14 Kcal	4.41%
Otros Lípidos	15.29 Kcal	4.77%
Hidratos de Carbono	115.10 Kcal	35.89%
Simples	0.37 Kcal	0.11%
Complejos	114.73 Kcal	35.78%
Total	320.68 Kcal	100.00%

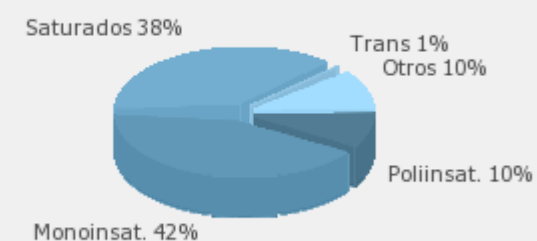
Reparto de Proteínas



Reparto de Hidratos de carbono



Reparto de Grasas



Cocido montañés

Tipo de Receta: Legumbres

Ingredientes

Alimento

Judías blancas
Panceta adobada de cerdo
Costillas adobadas de cerdo
Chorizo Extra Dulce
Morcilla de arroz
Sofrito para cocido montañés
Berza
Espinacas frescas
Laurel

Alérgenos según normativa



SO2, sulfitos



Trazas de Lácteos



Trazas de Soja

Cocido montañés: Ingredientes compuestos

Chorizo Extra Dulce CRUZ

Cerdo magro promedio
Pimentón
Ajos
Vino CON dióxido de azufre, sulfitos o derivados declarados
Azúcar
Glucosa
Especias
Ácido ascórbico (E-300)
Nitrito sódico (E-250)
Nitrato potásico (E-252)

Alérgenos según normativa



SO2, sulfitos

Panceta adobada de cerdo EMCESA

Cerdo panceta
Trazas de leche

Alérgenos según normativa

Trazas de soja



Trazas de Lácteos



Trazas de Soja

Costillas adobadas de cerdo EMCESA
Cerdo Costillas
Ajos
Trazas de leche
Trazas de soja



Trazas de Lácteos



Trazas de Soja

Alérgenos según normativa

Sofrito para cocido montañas **Tipo de Receta: Verduras**

Ingredientes

Alérgenos según normativa

Alimento
Tomate
Cebolla
Pimiento rojo
Pimiento verde
Ajo
Aceite de girasol refinado

Sofrito para cocido montañas: Ingredientes compuestos

Aceite de girasol refinado
Aceite de girasol refinado

Alérgenos según normativa