

TABLAS DE COMPOSICIÓN

	Kcal	HC	Lip T	Prot	GSat
Aceite de oliva 20 g (2 cuch)					
Sobrasada 50 g (ración bocata)					
Nueces s/cáscara 20 g (ración)					
Pan blanco 250 g					
Chocolate c/almendra 150g (1 tableta)					
Galletas c/ chocolate 10 g (1 galleta)					
Magdalena 42 g (1 grande)					
Bombón 45 g (3 unidades)					
Patatas fritas bolsa 120 g (1 bolsa)					
Salchichón 65 g (5 rodajas)					
Nata montada 15 g (1 ración)					
Sobaos 40 g (1 unidad)					
Donuts 50 g (1 unidad)					
Espárrago freco 150 g (6 unidades)					

María Jesús Durá Ros

Margarina ligera 15g (porción
cafetería)

Empanadilla 96 g (3 unidades)

Pollo/pechuga 150 g (1 ración)

Huevo 60 g (1 unidad)

Yogur griego 125 g (1 unidad)

Flan de huevo 125 g (1 unidad)

Merluza 200 g (1 ración)

Manzana 200 g (1 unidad)

Bonito en escabeche (150 g)

Champan 100 ml (1 copa)

Aguardiente de orujo 35 ml (1 chupito)

Ginebra, ron, whisky 50 ml (1 copa)

Coca-cola 200 ml

Vermout 100 ml

Zumo de uva 200ml (1 vaso)

Zumo de naranja 200 ml (1 vaso)

Leche entera 250 ml (1 taza)

Leche semidesnatada 250 ml

Leche desnatada

Kcal.	Azúcar	Alcohol