



¿Cómo contar proteínas para preparar los primeros purés?

Julia Ramos / Familia Luna Ramos

1^{er} Taller de Dieta Hipoproteica para pacientes con
Enfermedades Metabólicas
Jornada Científico-Gastronómica



Adiós a las dudas...
Es más sencillo de lo que parece



Una vez que conocemos la cantidad de proteínas que vamos a emplear en los purés tanto de frutas como de verduras, sólo tenemos que hacer una regla de 3 para calcular la cantidad que debemos emplear.

Ejemplo

Si la cantidad máxima de proteínas que debemos usar para el puré de frutas es 0,3 Gr/P y queremos usar pera, tenemos que tener en cuenta que 100 gr tienen 0,4 Gr/P
El cálculo, sería el siguiente:

¿Cuánta pera son 0,3 Gr/P?

1º Planteamos que si 100 gr de pera Tienen 0,4 Gr/P
¿Cuántos gramos de pera son 0,3 Gr/P?

2º Multiplicamos 0,3 Gr/P por 100 Gr de pera

3º El resultado que obtenemos de la multiplicación (que en este caso es 30) lo dividimos entre 0,4 Gr/P

4º El resultado nos muestra que 0,3 Gr/P equivalen a 75 Gr de pera

Ahora solo tenemos que pesar y triturar la fruta

0,4 Gr/P — 100 Gr Pera
0,3 Gr/P — X Gr Pera

0,4 Gr/P × 100 Gr Pera = 40 Gr/P

40 Gr/P ÷ 0,3 Gr/P = 133,33 Gr Pera

0,4 Gr/P — 100 Gr Pera
0,3 Gr/P — X Gr Pera

0,4 Gr/P × X Gr Pera = 30 Gr/P

30 Gr/P ÷ 0,4 Gr/P = 75 Gr Pera

También podemos calcular la cantidad de proteínas que tiene una cantidad de alimento, lo haríamos así:

¿Cuántos Gr/P tienen 25 Gr de Pera?

1º Planteamos que si 100 gr de pera tienen 0,4 Gr/P
¿Cuántos Gr/P tienen 25 Gr de pera?

2º Multiplicamos 25 Gr de pera x 0,4 Gr/P

3º El resultado que obtenemos de la multiplicación (que en este caso es 10) lo dividimos entre 100

4º El resultado nos muestra que 25 Gr de pera equivale a 0,1 Gr/P

Ahora solo tenemos que pesar y triturar la fruta

100 Gr Pera — 0,4 Gr/P
25 Gr Pera — X Gr/P

100 Gr Pera × 0,4 Gr/P = 40 Gr/P

40 Gr/P ÷ 100 = 0,4 Gr/P

100 Gr Pera — 0,4 Gr/P
25 Gr Pera — X

100 Gr Pera × X = 10 Gr/P

10 Gr/P ÷ 100 = 0,1 Gr/P

La regla de 3 nos sirve para calcular el contenido proteico de cualquier puré que realicemos, también nos ayuda a hacer varias combinaciones entre frutas y verduras.

Aunque al principio parece difícil con un poco de práctica termina siendo una tarea muy sencilla, pero para los que os iniciáis ahora hemos preparado unas tablas con las medidas más utilizadas, tanto de frutas como de verduras que os van a ahorrar hacer tanto cálculo.

ESPERO QUE OS AYUDE MUCHO, A NOSOTROS NOS ES SUPER UTIL

FRUTAS

AGUACATE	GR/PR
25G	0,52
50G	1,03
75G	1,6
100G	2,1

ALBARCOKI	GR/PR
25G	0,2
50G	0,4
75G	0,6
100G	0,8

Verduras

BATATA	GR / PR
25G	0,55
50G	1,1
75G	1,65
100G	2,2

CALABACIN	GR / PR
25G	0,3
50G	0,6
75G	0,9
100G	1,2

CALABAZA	GR / PR
25G	0,3
50G	0,6
75G	0,9
100G	1,2

Como veis aquí viene ya desglosada la cantidad de GR/P en cantidades pequeñas como son 25 g que es una cantidad en la que al principio se usa bastante.

Estas os las entregara Delia y vienen con las primeras verduras que se utilizan .



Opiniones y primeras impresiones

Después de calcular la cantidad de comida que le podemos dar a nuestros bebés, hay que batir todo, en mi caso era toda una hazaña conseguir un puré sin grumos con tan poquita cantidad de alimentos (ya que la tolerancia de Cayetana es muy limitada)

Para los que tengáis que hacer purés con cantidades pequeñas, yo después de probar con batidoras, pasapurés, etc, encontré que la manera de desperdiciar menos alimento y conseguir una buena textura, era con un tamiz pequeñito y el palo del mortero.



Yo, lo que hago es pesar la fruta o verdura Ponerla en el tamiz y con el palo del mortero remover y machacar fuerte y queda una textura muy buena sin apenas grumos.

Bueno Familias, ha sido un placer contaros nuestras vivencias y nuestro primer contacto con la comida sólida, un abrazo y nos vemos en el próximo taller.



Familia Luna Ramos



TIRAS DE CALABACÍN

Mayte Cidoncha

1^{er} Taller de dieta hipoproteica para pacientes con enfermedades metabólicas
Jornada científico-gastronómica



Ingredientes

- 1 calabacín pequeño (250 gramos)
- 20g de Harina fina de maíz (Maicena)
- 40ml de Aceite de oliva
- 20g de Miel de caña

Preparación

- Pelamos el calabacín y lo cortamos en tiras como si fueran patatas fritas. (mientras ponemos el aceite a calentar)
- Rebozamos las tiras de calabacín en la maicena y las freímos hasta que se doren.
- Las sacamos y las vamos poniendo en un plato con papel para que absorba el aceite sobrante.
- Finalmente, cuando ya las tenemos todas, emplatamos y le echamos por encima un chorrito de miel de caña.
- Y A DEGUSTAR!!!!!!!

Preparación



Valor nutricional para preparar 100g de calabacín en palitos.

	Calorías (kcal)	Proteínas (gramos)
250g de calabacín	40	3
20g de maicena	75	0,05
40ml de aceite de oliva	360	0
20g de miel de caña	61	0,06

Valor nutricional plato completo (250g de calabacín).

- Calorías totales: 536Kcal.
- Proteínas totales (PT): 3,11g
- Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVB): no tiene
- Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVB): 3,11g

Valor nutricional para 100g de palitos de calabacín

- Calorías totales: 215Kcal.
- Proteínas totales (PT): 1,2g
- Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVb): no tiene
- Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVb): 1,2g
- Particularidades: receta alta en calorías con bajo contenido proteico. Interesante para cuando es necesario aumentar las calorías de la dieta.

Fotografía del plato acabado





MANZANA FRITA

Mayte Cidoncha

1^{er} Taller de dieta hipoproteica para pacientes con enfermedades metabólicas
Jornada científico-gastronómica



Ingredientes

- 250 grs. de manzana
- 20 grs. de maicena
- 150 ml. de agua
- 15 grs. de azúcar
- 5 grs. de azúcar glas
- 40 ml. aceite de oliva

Preparación

- Lavar, pelar, y retirar el corazón de la manzana, cortar en cubitos no muy gruesos.
- Hacer un batido espeso con la maicena, el agua y el azúcar.
- Sumergir los cubos de manzana en el batido.
- Freír cada trozo en el aceite.
- Servir espolvoreado con el azúcar glas.

Preparación



Valor nutricional

	Calorías (kcal)	Proteínas (gramos)
250g de manzana	130	0,75
20g de maicena	75	0,05
40ml de aceite de oliva	360	0
15g de azúcar blanco	58	0
5g de azúcar glass	19	0

Valor nutricional por plato completo (250g de manzana)

- Calorías: 642Kcal
- Proteínas totales (PT): 0,85g
- Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVB): no contiene
- Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVB): 0,85g

Valor nutricional por 100g de manzana

- Calorías: 257Kcal
- Proteínas totales (PT): 0,3g
- Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVB): no contiene
- Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVB): 0,30g
- Particularidades: receta alta en calorías con bajo contenido proteico. Interesante para cuando es necesario aumentar las calorías de la dieta.

Fotografía del plato acabado





Espinacas a la crema

Victor García Úbeda

1^{er} Taller de dieta hipoproteica para pacientes con enfermedades metabólicas
Jornada científico-gastronómica



Ingredientes

- 150 g de Espinacas
- 20 g de aceite
- 25 g de Harina Loprofin-SHS
- 1 envase de leche ProZero (250 ml)
- 20 g de Queso rallado bajo en proteínas
- Medio ajo
- Sal

Preparación

- Se cuecen las espinacas



- Hacer la bechamel:

- Se pone el aceite en una sartén, se fríe el ajo, para que coja sabor, y se retira el ajo.



- En el aceite caliente, se echa la harina baja en proteínas, para que se tueste.

Preparación

- Hacer la bechamel:

- Mientras, se calienta en el microondas la leche ProZero en una taza.

- Con fuego medio, se incorpora la leche ProZero calentada, removiéndolo todo para deshacer los grumos.



Preparación

•Se añade un poco de sal y la mitad del queso rallado en la bechamel y se continúa removiendo.

•Cuando la bechamel esté homogénea y comience a burbujear, se añaden las espinacas y se mezcla todo.

•Se retira a un plato, se pone por encima el resto del queso rallado y se gratina.



Valor nutricional plato completo

- 150 g de Espinacas
- 20 g de aceite
- 25 g de Harina Loprofin-SHS
- 1 envase de leche ProZero (250 ml)
- 20 g de Queso rallado bajo en proteínas
- Medio ajo
- Sal

	Proteína	Kcal
	4,65 g	35
	-	180
	0,08 g	89
	-	165
	0,02 g	57
	-	
	-	
Total:	4,75 g	526



Magdalenas caseras de paté de aceitunas

Naya
Familia Salvador Briñas

1^{er} Taller de dieta hipoproteica para pacientes con enfermedades metabólicas
Jornada científico-gastronómica



Ingredientes

100 gramos de harina Loprofin
100 ml de agua
Media cucharada de levadura
50 ml de aceite
25 gramos de paté de aceite
Una pizca de sal

Preparación

- Mezclamos la levadura, la harina y la sal
- Añadimos el agua el aceite y el paté sin dejar de remover
- Precalentamos el horno a 200° C
- Con el horno caliente metemos las magdalenas durante 5 minutos (hasta que suban) y otros 12 minutos a 175° C

Preparación



Preparación



Preparación



Preparación



Preparación



Preparación

- Fotografías o video de la preparación



Valor nutricional

- Calorías totales **875 kcal**
 - Calorías por magdalena **145 kcal**
- Proteínas totales (PT) **1,7**
 - Proteínas por cada magdalena **0,3**
- Ideal para almuerzos o meriendas así como para llevar.



Arroz con setas

Familia Rodríguez Pérez

1^{er} Taller de dieta hipoproteica para pacientes con enfermedades metabólicas
Jornada científico-gastronómica



Ingredientes

- Pimiento rojo y verde
- Setas y Alcachofas (o según la temporada pueden ser otras verduras)
- Cebolla, Ajo
- Arroz bajo en proteínas (40g)
- Vino blanco
- Laurel
- Aceite de oliva
- Sal
- Colorante alimentario
- Pimentón

• Cantidades de verduras según dieta personalizada de cada paciente



Preparación

- Sofreír los pimientos, el ajo y la cebolla en aceite de oliva.
- Cuando esté un poco blandito o dorado, añadir las setas y alcachofas. Sofreír.
- Añadir pimentón y colorante.
- 3-4 minutos después añadir un chorrito de vino blanco y un vaso de agua. Dejar cocer a fuego lento para que no se evapore demasiado el agua. Reservar.
- Cocer el arroz bajo en proteínas en agua con sal y un poquito de aceite de oliva.



Preparación

- El arroz cocido se añade al sofrito y se deja cocer unos 8 minutos.
- Al servir, se retiran todas las verduras excepto las setas y alcachofas (así evitamos contabilizar todas las proteínas del resto de verduras).

Valor nutricional

	Calorías (Kcal)	Proteínas (gramos)
40g de Arroz hipoproteico	145	0,16
30g de Setas	7	0,9
30g de Alcachofas	14	1
25ml de Aceite de oliva	225	0
1g de Pimentón	3	0,14

Valor nutricional

- Calorías: 394Kcal.
- Proteínas totales (PT): 2,2 gramos
- Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVb): no contiene
- Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVB): 2,2 gramos



Base de pizza

Naya
Familia Salvador Briñas

1^{er} Taller de dieta hipoproteica para pacientes con enfermedades metabólicas
Jornada científico-gastronómica



Ingredientes

160 gramos de harina Loprofin

3 gramos de levadura

100 ml de agua

7 ml de aceite

Una pizca de sal

50 gramos de tomate frito

30 gramos de queso Violife

Ingredientes al gusto (Alcachofas, aceitunas, champiñones...)

Preparación

- Mezclar la harina, la levadura y la sal
- Añadimos lentamente agua y aceite
- Dejar reposar la masa 20 minutos
- Estirar con un rodillo hasta formar la base
- Añadir tomate, orégano, queso y los ingredientes deseados

Preparación



Preparación



Preparación



Preparación



Preparación



Valor nutricional

- Calorías totales

975 kcal preparado total

243 kcal cada base (salen 4 bases)

370 kcal base + tomate + queso

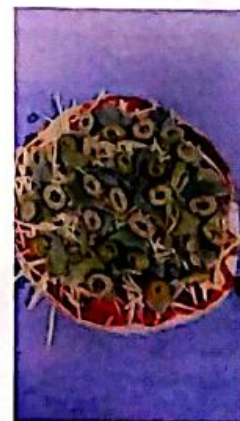
- Proteínas totales (PT)

1,9 preparado total

0,475 cada base

1,175 base + tomate + queso

Fotografía del plato acabado





Tortilla de patata

Familia Rodríguez Pérez

1^{er} Taller de dieta hipoproteica para pacientes con enfermedades metabólicas
Jornada científico-gastronómica



Ingredientes

- 100g de patata
- 25g de harina baja en proteínas (harifen)
- 75g Agua
- Sal
- Colorante alimentario
- Cebolla } Opcional
- Pimiento }
- Aceite de oliva

Preparación

- Mezclar en un bol 25g de harina baja en proteínas con agua, hasta que quede textura cremosa tipo al huevo batido.
Añadir sal y colorante alimentario.
- Freír la patata.
- Una vez frita, añadir al recipiente con la harina y el agua. Mezclar.
- Poner una sartén al fuego con aceite. Freír la tortilla por los dos lados.
- Si se quiere añadir cebolla y pimiento, freír junto con la patata.

Valor nutricional por tortilla:

	Calorías (Kcal)	Proteínas (gramos)
100g de patata	79	1,8
25g de harina	90	0,02
30ml de aceite de oliva	270	0

	Calorías (Kcal)	Proteínas (gramos)
100g de patata	79	1,8
25g de harina	90	0,02
30ml de aceite de oliva	270	0
20g de cebolla	8	0,26
20g de pimiento verde	4	0,17



Valor nutricional por tortilla:

- Calorías totales: 439 Kcal.
 - Opción con pimiento y cebolla: 451Kcal
- Proteínas totales (PT): 1,82 gramos
 - Opción con pimiento y cebolla: 2,25 gramos
- Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVB): no contiene.
- Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVB): 1,82 gramos
 - Opción con pimiento y cebolla: 2,25 gramos



Pimientos del piquillo rellenos de patata y champiñones

Inés Martín del Pozo

1^{er} Taller de dieta hipoproteica para pacientes con enfermedades metabólicas

Jornada científico-gastronómica



Ingredientes

- Aceite de oliva
- 300g patata cocida
- 50g champiñón picado
- 10 pimientos del piquillo
- 50g cebolla
- 50ml leche hipoprotéica
- Cebollino
- 1 cucharadita pimienta blanca
- 1 diente ajo picado
- 30g mantequilla
- Perejil
- Sal al gusto



Preparación

Comenzamos con el rehogado para realizar el relleno de los pimientos.

- Se echan tres cucharadas soperas de aceite en la sartén, después el machado de ajo, perejil y sal. A continuación se echa la cebolla picada. Y se pocha todo bien.
- Después se echa el champiñón picado, el cebollino, 1 cucharadita de pimienta blanca, 1 cucharadita de sal y seguimos rehogando.
- Cuando este rehogada la mezcla anterior se echa la patata cocida y se mezcla todo. Ahora añadimos la leche y movemos para que se mezcle bien.



Preparación

- Lo apartamos del fuego y añadimos la mantequilla
- Se rellenan los pimientos con la mezcla anterior.
- En una fuente para horno se echa un poco de crema de calabaza y se colocan sobre ella los pimientos. Echamos otro poco de crema de calabaza sobre los pimientos y se mete al horno 15 min 180 grados.



Valor nutricional

PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS													
Alimento	Cantidad	Prot	Energia	Lipidos	CHO	Tnptof	Lisina	T Prot	T Energ (kcal)	T Lipid	T CHO	T Tnptof	T Lisina
Crema de calabaza knor	125	0.80	37	2.00	4.00	0.00	0.00	1.00	46.25	2.50	5.00	0.00	0.00
Ajo	4	6.70	139	0.10	28.00	0.00	0.00	0.27	5.56	0.00	1.12	0.00	0.00
Leche Nestle Junior 1+Prot	50	1.90	70	3.10	8.50	26.00	134.00	0.95	35.00	1.55	4.25	13.00	67.00
Pimiento	150	1.20	22	0.20	3.80	0.00	0.00	1.80	33.00	0.30	5.70	0.00	0.00
Champañon y otras setas	50	2.40	28	0.30	4.00	24.00	170.00	1.20	14.00	0.15	2.00	12.00	85.00
Patata cocida	300	2.80	86	0.10	19.00	30.00	130.00	6.00	258.00	0.30	57.00	90.00	390.00
Acete de oliva	7	0.00	900	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	63.00	7.00	0.00	0.00	0.00
Mantequilla	30	0.70	752	83.00	0.60	0.00	0.00	0.21	225.60	24.90	0.18	0.00	0.00
Total	716							11.43	680.41	36.70	75.25	115.00	542.00
								AVB	9%				
Alimento								T Prot	T Energ (kcal)	T Lipid	T CHO	T Tnptof	T Lisina
Total preparado	716							11.43	680.41	36.70	75.25	115.00	542.00
Por 100 gr ó 100 c.c								1.60	95.03	5.13	10.51	16.06	75.70
								AVB	1.16				
									0.16				

Fotografía del plato acabado





Magdalenas de Aceite

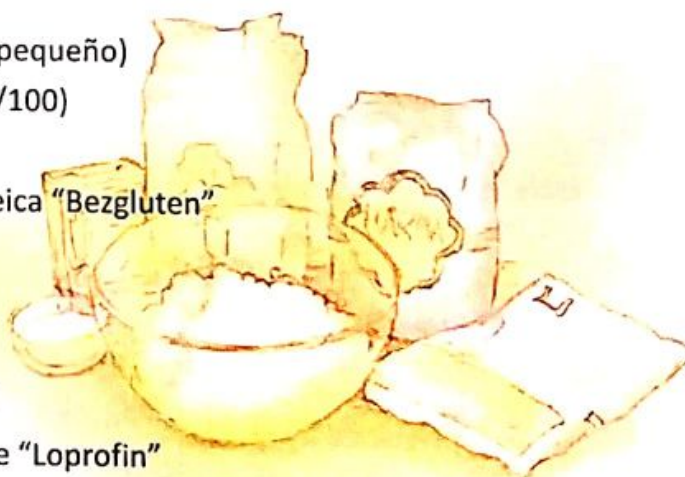
Aitana Guerrero Martínez

I^{er} Taller de dieta hipoproteica para pacientes
con enfermedades metabólicas

Jornada científico-gastronómica

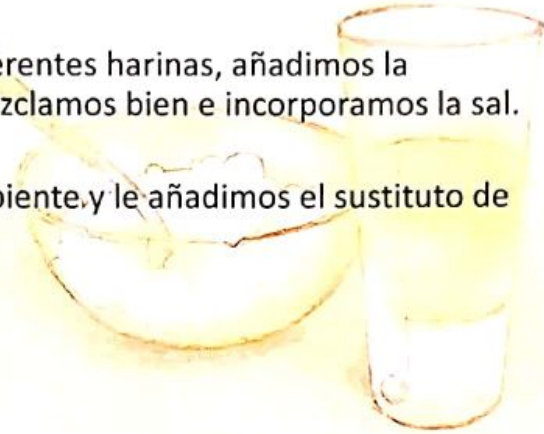
Ingredientes

- 50 gm de huevo (un huevo pequeño)
- 30 gm de harina de trigo (9/100)
- 50 gm de harina de chuño
- 170 gm de harina hipoproteica "Bezgluten"
- 8 gm de levadura "Royal"
- Una pizca de sal
- 210 gm de azúcar
- 220 gm de aceite de girasol
- 170 ml de sustituto de leche "Loprofin"
- Ralladura de un limón



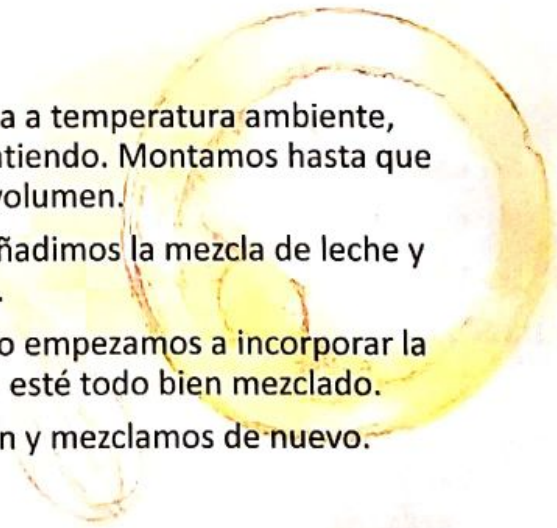
Preparación

- Pesamos y tamizamos las diferentes harinas, añadimos la levadura química "Royal", mezclamos bien e incorporamos la sal. Mezclamos y reservamos.
- Pesamos el aceite en un recipiente y le añadimos el sustituto de leche.
- Reservamos todo.

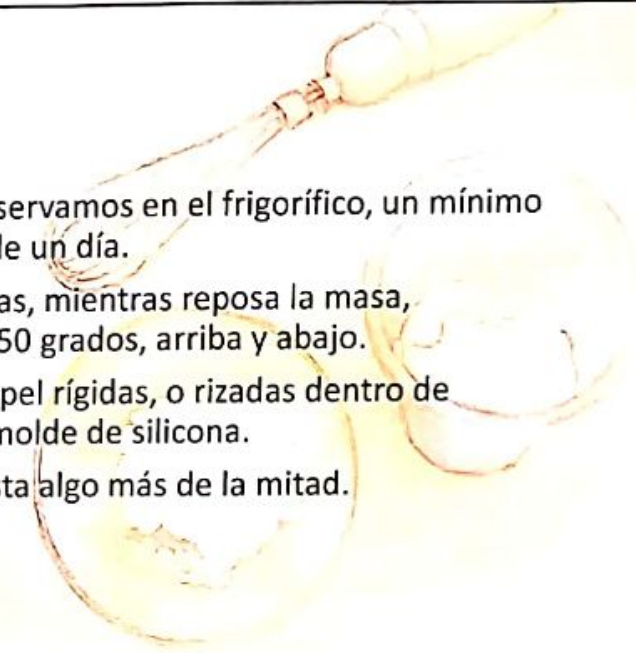


Preparación

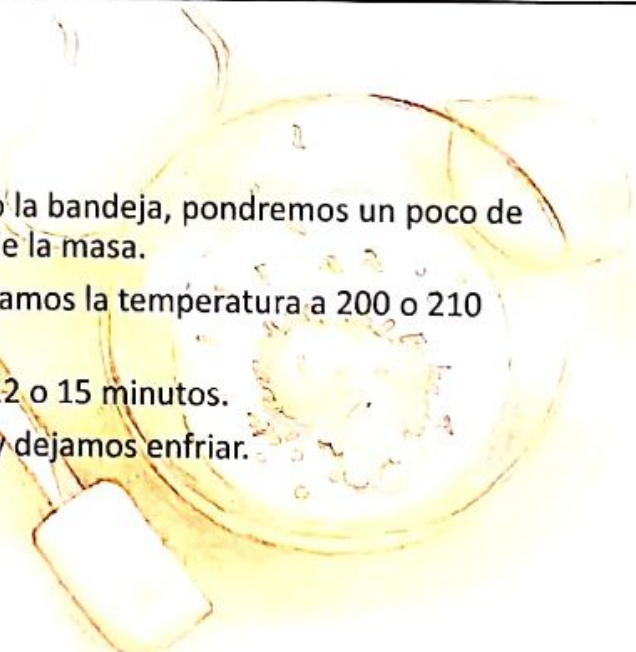
- En un bol ponemos el huevo, ya a temperatura ambiente, añadimos el azúcar y vamos batiendo. Montamos hasta que blanquee y haya triplicado su volumen.
- Seguimos batiendo mientras añadimos la mezcla de leche y aceite a hilo, muy poco a poco.
- Una vez añadido todo el líquido empezamos a incorporar la harina, poco a poco, hasta que esté todo bien mezclado.
- Añadimos la ralladura del limón y mezclamos de nuevo.



Preparación

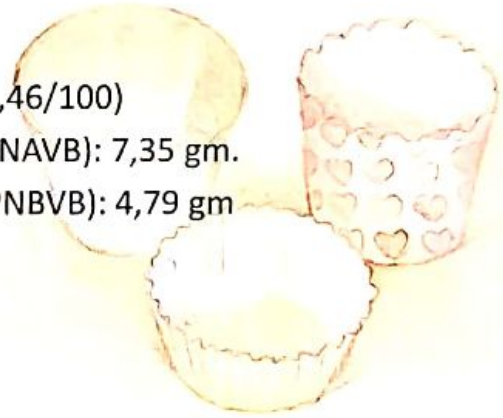
- Una vez lista la mezcla la reservamos en el frigorífico, un mínimo de una hora y un máximo de un día.
 - Para preparar las magdalenas, mientras reposa la masa, precalentamos el horno a 250 grados, arriba y abajo.
 - Utilizaremos cápsulas de papel rígidas, o rizadas dentro de moldes metálicos, o en un molde de silicona.
 - Rellenamos las cápsulas hasta algo más de la mitad.
- 

Preparación

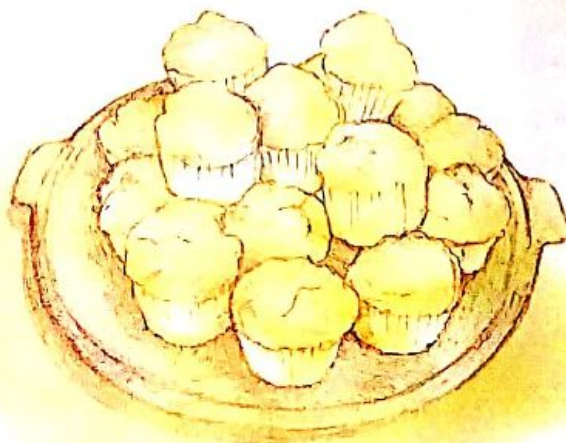
- Antes de meter en el horno la bandeja, pondremos un poco de azúcar sobre la superficie de la masa.
 - Metemos en el horno y bajamos la temperatura a 200 o 210 grados aproximadamente.
 - Horneamos durante unos 12 o 15 minutos.
 - Ponemos sobre una rejilla y dejamos enfriar.
- 

Valor nutricional

- Calorías: 3691,44 Kcal. (444/100)
- Proteínas totales (PT): 12,14 gm. (1,46/100)
- Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVb): 7,35 gm.
- Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVB): 4,79 gm



Fotografía del plato acabado





Galletas de Mantequilla

Aitana Guerrero Martínez

1^{er} Taller de dieta hipoproteica para pacientes
con enfermedades metabólicas

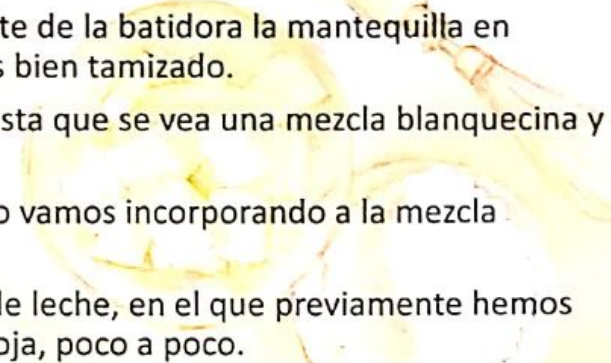
Jornada científico-gastronómica

Ingredientes

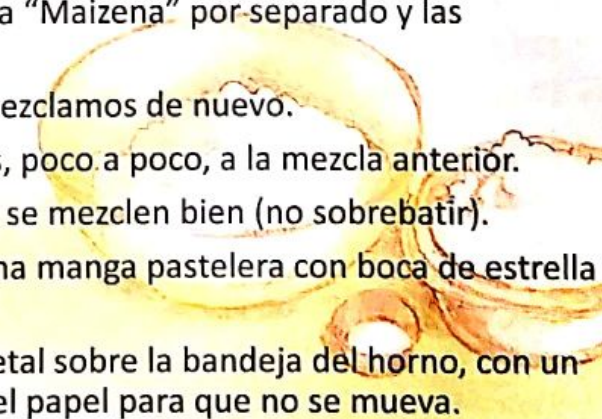
- 225 gm de mantequilla
- 125 gm de azúcar glas
- 175 gm de "Maizena"
- 200 gm de harina hipoproteica "Bezgluten"
- Una cucharadita y $\frac{1}{2}$ de pasta de vainilla
- Una cucharadita de sal
- 45 gm de huevo
- 27 gm de sustituto de leche "Loprofin"
- 3 gm de lecitina de soja
- Un tarrito de guindas en almíbar



Preparación

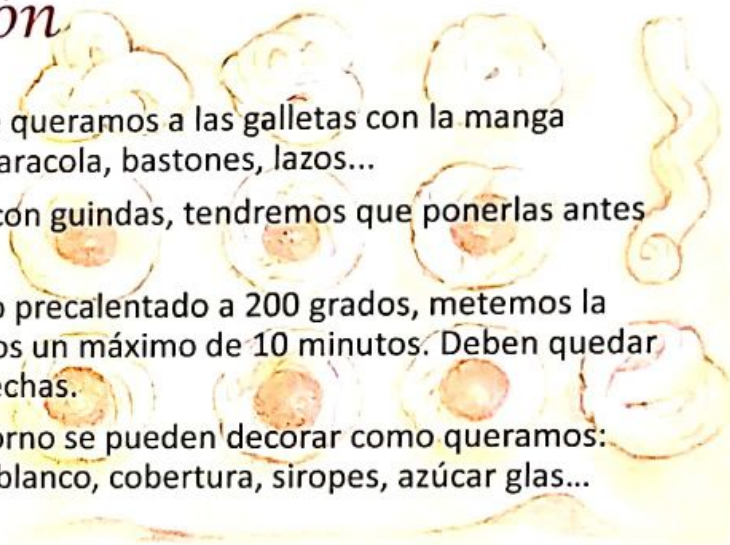
- Ponemos en el recipiente de la batidora la mantequilla en pomada y el azúcar glas bien tamizado.
 - Batimos unos 5 min. hasta que se vea una mezcla blanquecina y esponjosa.
 - Batimos el huevo y se lo vamos incorporando a la mezcla anterior, poco a poco.
 - Añadimos el sustituto de leche, en el que previamente hemos disuelto la lecitina de soja, poco a poco.
- 

Preparación

- Tamizamos la harina y la "Maizena" por-separado y las mezclamos.
 - Les añadimos la sal y mezclamos de nuevo.
 - Vamos incorporándolas, poco a poco, a la mezcla anterior.
 - Batimos sólo hasta que se mezclen bien (no sobrebatir).
 - Metemos la masa en una manga pastelera con boca de estrella grande.
 - Ponemos un papel vegetal sobre la bandeja del horno, con un poco de agua debajo del papel para que no se mueva.
- 

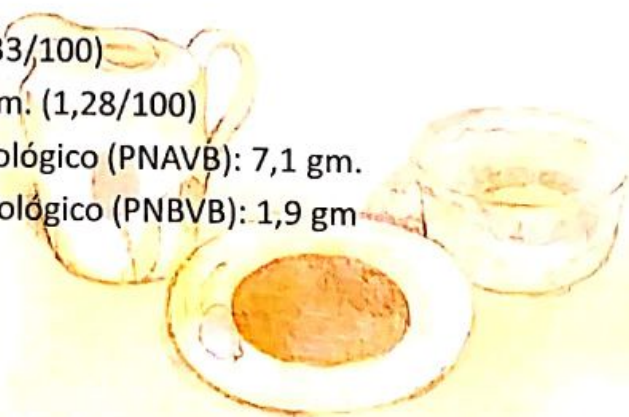
Preparación

- Damos la forma que queramos a las galletas con la manga pastelera: concha, caracola, bastones, lazos...
- Si vamos a decorar con guindas, tendremos que ponerlas antes del horneado.
- Ya tenemos el horno precalentado a 200 grados, metemos la bandeja y horneamos un máximo de 10 minutos. Deben quedar claritas pero bien hechas.
- Una vez fuera del horno se pueden decorar como queramos: lascas de chocolate blanco, cobertura, siropes, azúcar glas...



Valor nutricional

- Calorías: 3736,11 Kcal. (533/100)
- Proteínas totales (PT): 9 gm. (1,28/100)
- Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVB): 7,1 gm.
- Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVB): 1,9 gm





Bizcocho de Naranja

Víctor García Úbeda

1^{er} Taller de dieta hipoproteica para pacientes con enfermedades metabólicas
Jornada científico-gastronómica



Ingredientes

- 250 g de harina baja en proteínas Loprofin-SHS
- 90 g de azúcar
- 15 g de sucedáneo de huevo Orgran
- 1 sobre de gasificante
- 9,5 g de levadura Potax (1 sobre)
- 200 ml de zumo de naranja
- Ralladura de limón y naranja
- 20 g de aceite



Preparación

- Se ralla la piel de la naranja y el limón y se tritura con el azúcar.
- Se añade el aceite y el sustituto de huevo y se continúa batiendo.
- Se echa el zumo de naranja y se mezcla con el resto.
- Se incorpora la harina, la levadura y el gasificante, tamizándolos sobre el bol.
- Una vez están todos los ingredientes, estos se batan con las varillas a una velocidad baja, hasta obtener la masa.



Preparación

- Cuando la masa esté homogénea, se distribuye sobre el molde, que previamente se habrá pintado con aceite, para poder desmoldar mejor el bizcocho.
- Se deja fermentar en un sitio cálido y sin corrientes de aire unos 20 minutos.
- Se pone en el horno, precalentado a 180°C.
- Se espera aproximadamente 30 minutos.
- Se desmolda y se decora con azúcar glas.

Preparación

Ingredientes



Hacer la masa



Echar en el molde



Horneado



Desmoldado

Valor nutricional

	Energía (kcal)	Proteínas (g)
250 g harina SHS	887.5	0.78
90 g azúcar	342	-
15 g sustituto huevo	46.95	0.03
9.5 levadura Potax	8.93	0.05
200 ml zumo de naranja	84	1.2
20 g aceite	180	-
1 sobre gasificante	5.35	-
TOTAL para 550 g	1554.73	2.06
TOTAL para 100 g	282.68	0.37



Valor nutricional bizcocho completo

- Calorías: 1554Kcal
- Proteínas totales (PT): 2,06g
- Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVB): no contiene
- Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVB): 2,06g



Valor nutricional por ración de 100g

- Calorías: 283Kcal
- Proteínas totales (PT): 0,37g
- Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVB): no contiene
- Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVB): 0,37g



Gazpacho

Elena Martín Hernández
Médico Adjunto de la Unidad.

1^{er} Taller de dieta hipoproteica para pacientes con
enfermedades metabólicas
Jornada científico-gastronómica



Ingredientes

- 1 ½ kg de tomates maduros
- Un pimiento verde mediano (70g)
- Un pepino de 250g
- Un diente de ajo pequeño
- 30g (3 cucharadas soperas) de vinagre
- 70 g (8,5 cucharadas soperas) de aceite
- Sal
- 250 ml (un vaso) de agua



Preparación

- Se parten los tomates, el pepino, el pimiento y el ajo
- Se ponen en la batidora junto al vinagre y la sal
- Se baten hasta que quede todo muy bien triturado
- Por último se añade el aceite muy despacito

- Con ello se consiguen uno 1750 g de gazpacho
- Se añade agua hasta llegar a los 2000 g
- Si se quiere se pasa por el pasapurés

Preparación



Valor nutricional

- Calorías: $330 + 15.4 + 30 + 630 = 1005$ kcal
- Proteínas totales (PT): $15 + 0.84 + 1,75 = 17,5$ g
- Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVB): 0 g
- Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVB): $15 + 0.84 + 1,75 = 17,5$ g
- Particularidades : receta rica en vitamina C y PUFAs

Con estas cantidades salen 2 l de gazpacho

Un cuenco de 200 g: 100 kcal y 1,75 g de PNBVB y 1,75 g de PT

Un cuenco de 100 g: 50 kcal y 0,875g de PNBVB.

Fotografía del plato acabado





Quiche de espinacas y tomates cherry

Delia Barrio Carreras
Dietista Enf. Metabólicas.

1^{er} Taller de dieta hipoproteica para pacientes con
enfermedades metabólicas
Jornada científico-gastronómica



Ingredientes

➤ Para la masa:

- 250g de harina baja en proteínas (Harifen)
- 120g de margarina vegetal fría en trozos
- 60 ml de agua fría
- ½ cucharadita de sal

Ingredientes

➤ Para el relleno:

- 1 cucharadita de margarina vegetal
- 1-2 dientes de ajo
- 30g de harina baja en proteínas
- 60ml de agua
- 400g de queso hipoproteico Violife
- 30g de aceite de oliva
- 1 cucharada y media de maicena
- Una pizca de pimienta negra

molida

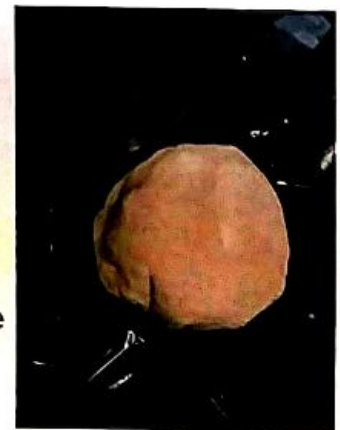
- Una pizca de nuez moscada
- 200g de espinacas crudas (si son congeladas, descongelar previamente)
- 2 cucharadas de pan rallado
- 100g de tomates cherry



Preparación

➤ Masa:

- Poner en un bol la harina, la margarina, el agua y la sal,
- Mezclar hasta que quede una masa uniforme (debe quedar de textura tipo a la plastilina de los niños)
- Formar una bola con la masa, envolver en film transparente y reservar en la nevera mientras se hace el relleno.



Preparación

➤ Para el relleno

- En primer lugar, engrasar un molde redondo para horno con 1 cucharada de margarina vegetal. Reservar.
- Machar 1-2 ajos. Reservar.
- Diluir 30g de harina en 60ml de agua. Reservar.
- Mezclar el queso Violife con la pimienta negra, la nuez moscada y la sal. (si se usa el queso en bloque, picar muy bien con ayuda de una picadora; también puede usarse queso rallado Violife)



Preparación

➤ Para el relleno

- En un bol, mezclar: el ajo machado, con la mezcla de harina y agua, el queso picado y los 30ml de aceite de oliva. Mezclar bien.
- Añadir a la mezcla los 200g de espinacas y mezclar de nuevo.



Preparación

➤ Montaje:

- En el molde previamente engrasado con margarina, poner la bola de masa e irla aplastando hasta cubrir toda la base y los bordes hasta 1-2cm
- Después espolvorear pan rallado hipoproteico (unas 2 cucharaditas). Yo utilicé los biscotes de Beiker® (los puedes encontrar en Mercadona) que contienen 2.2g proteínas / 100g (con 2 biscotes rallados/triturados es suficiente; la mitad utilizar en este paso y la otra mitad reservar)
1 biscote tiene 0,18g de proteínas.



Preparación

➤ Montaje:

- Añadir la mezcla con las espinacas dentro del molde.
- Partir los cherrys a la mitad y poner por encima, con el corte hacia arriba.
- Espolvorear un poco de pan rallado por encima.
- Hornear a 180-190° entre 45-50min.
- Sacar del horno, dejar enfriar 10 minutos y lista para comer!!



Fotografía del plato acabado



Valor nutricional

	Energía (kcal)	Proteínas (gramos)
280g de harina Harifen	983	0,84
125g margarina vegetal	893	0,62
400g de queso Violife	1140	0
30ml de aceite de oliva	270	0
200g de espinacas	46	5,72
100g de cherrys	18	0,88
16g de pan rallado Beiker	65	0,36
TOTAL	3415	8,42



Valor nutricional por quiche completa (8 raciones)

- Calorías: 3415KCal
- Proteínas totales (PT): 8,42g
- Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVB): 0,62
- Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVB): 7,80g



Valor nutricional por ración (1/8 de la quiche)

- Calorías: 427KCal
- Proteínas totales (PT): 1,05g
- Proteínas de Alto Valor Biológico (PNAVB): 0,08
- Proteínas de Bajo Valor Biológico (PNBVB): 0,98g
- Particularidades: receta alta en calorías en proporción con las proteínas. Opción para cuando es necesario aumentar las calorías de la alimentación.



Queso con membrillo

Delia Barrio Carreras
Dietista Enf. Metabólicas.

1^{er} Taller de dieta hipoproteica para pacientes con
enfermedades metabólicas
Jornada científico-gastronómica



Ingredientes

- 200g de queso Violife
- 200g de dulce de membrillo (Helios)

Preparación

- Con un molde metálico con la forma que nos guste cortar el queso y el membrillo.
- Poner el queso sobre el membrillo.
- LISTO!



Valor nutricional

	Energía (kcal)	Proteínas (gramos)
200g membrillo Helios	528	0,8
200g de queso Violife	570	0
TOTAL	1098	0,8



Productos bajos en proteínas en el mercado

Familia De Paz González
Delia Barrio Carreras

1º Taller de dieta hipoproteica para pacientes con enfermedades metabólicas
Jornada científico-gastronómica



Fiambre vegano



Ingredientes: agua, aceite de canola, proteína de guisante, espesante (goma de algarroba, goma xantana, carragenano), especias, maltodextrina, sal, extracto de levadura, acidulante (citrato de calcio), concentrado de remolacha.
Puede contener trazas de gluten, soja, nueces apio y mostaza

Valor nutricional por 100g:
 • Energía: 160Kcal
 • Grasas: 16.7 gramos
 • H de C: 1 gramo
 • Fibra: 0.1 gramos
 • Proteínas: 3.4 gramos
 • Sal: 1.9 gramos

Fiambre vegano

<https://www.veggieroom.es/>



Tienda Física

veggie room está en Madrid & en otros puntos de España, con un servicio de reparto rápido



Veggie Room

Madrid, España
 +34 91 479 4799
veggieroom.es
 Horario:
 Lun - Dom de 9:00 a las 20:00 (Lun - Dom)
 +21:00
 Situación de 21/09 a las 11:00

Natillas de vainilla (El Corte Inglés)



Helado huracán (Gelatelli® - LIDL)



Información nutricional/ Valores nutriciónais médios			
	g/100 g	g/63 g	% RI
Valor energético/Energía	444 kJ/105 kcal	280 kJ/66 kcal	3%
Grasas/Lípidos	1.7 g	1.1 g	2%
de las cuales, saturadas/ dos quais saturados	1.5 g	0.9 g	5%
Hidratos de carbono/ Hidratos de carbono	21.6 g	13.6 g	5%
de los cuales, azúcares/ dos quais açúcares	21.0 g	13.2 g	15%
Proteínas/Proteínas	0.7 g	0.4 g	<1%
Sal/Sal	0.05 g	0.03 g	<1%

Helado fresa y nata LIDL

Información nutricional/ Valores nutriciónais médios			
	g/100 g	g/43 g	% RI
Valor energético/Energía	814 kJ/194 kcal	349 kJ/83 kcal	4%
Grasas/Lípidos	9.3 g	4.0 g	6%
de las cuales, saturadas/ dos quais saturados	6.1 g	2.6 g	13%
Hidratos de carbono/ Hidratos de carbono	24.6 g	10.6 g	4%
de los cuales, azúcares/ dos quais açúcares	21.6 g	9.3 g	10%
Proteínas/Proteínas	2.9 g	1.2 g	2%
Sal/Sal	0.16 g	0.07 g	1%

RI (reference intake) = Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)/Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal) (DR)

Minerales/ Sais minerais		
	g/100 g	% NRV
Calcio/Cálcio	317 mg	40%

NRV (nutrient reference values) = Valores de referencia de nutrientes (VRN)/Valores de Referência do Nutriente (VRN)

Este envase contiene 6 raciones de 43 g.
Esta embalagem contém 6 porções de 43 g.



Información nutricional/ Valores nutriciónais médios			
	g/100 g	g/43 g	% RI
Valor energético/Energía	814 kJ/194 kcal	349 kJ/83 kcal	4%
Grasas/Lípidos	9.3 g	4.0 g	6%
de las cuales, saturadas/ dos quais saturados	6.1 g	2.6 g	13%
Hidratos de carbono/ Hidratos de carbono	24.6 g	10.6 g	4%
de los cuales, azúcares/ dos quais açúcares	21.6 g	9.3 g	10%
Proteínas/Proteínas	2.9 g	1.2 g	2%
Sal/Sal	0.16 g	0.07 g	1%

RI (reference intake) = Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)/Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal) (DR)

Minerales/ Sais minerais		
	g/100 g	% NRV
Calcio/Cálcio	317 mg	40%

NRV (nutrient reference values) = Valores de referencia de nutrientes (VRN)/Valores de Referência do Nutriente (VRN)

Este envase contiene 6 raciones de 43 g.
Esta embalagem contém 6 porções de 43 g.

Crackers (marca Delsar® - Mercadona)



1 bolsita tiene 33g,

Valor nutricional por bolsita:

- * Energía: 143Kcal
- * Grasas: 3,6 gramos
- * H de C: 27 gramos
- * Proteínas: 0,82 gramos



Galletas de cacao Super-Wings (Arluy® - Mercadona)



Valor nutricional por 100g:

- * Energía: 476Kcal
- * Grasas: 20 gramos
- * H de C: 68 gramos
- * Proteínas: 5,3 gramos

Valor nutricional por 16 galletas (25 g):

- * Energía: 119Kcal
- * Grasas: 4,9 gramos
- * H de C: 16,9 gramos
- * Proteínas: 1,3 gramos

Queso Violife® - ASFEMA



Valor nutricional por 100g

- Energía 285Kcal
- Grasas: 23 gramos
- H de C: 20 gramos
- Proteínas 0 gramos

Valor nutricional por 1 loncha (20g)

- Energía 57Kcal
- Grasas 4,6 gramos
- H de C: 4 gramos
- Proteínas 0 gramos

od preparation with vegetable oil **Ingredients:** Water, coconut oil (23%), modified sea salt, vegan flavour, olive extract, vitamin B12, colour: b-carotene.
eparado alimenticio a base de aceite de coco **Ingredientes:** agua, aceite de coco no hidrogenado (23%), almidón modificado, almidón, sal n vegano, extracto de aceituna, vitamina B12, colorante: b-caroteno.

	por 100g	por loncha/por porción (20g)	%*
Energía/Valor energético	1190 kJ/285 kcal	238 kJ/57 kcal	7%
Grasas/Fats	23g	4,6g	7%
de las cuales saturadas/de las cuales saturadas	21g	4,2g	71%
Carbohidratos/Carbohydrates	20g	4g	7%
Hidratos de carbono/of which Sugars	0g	0g	0%
de los cuales azúcares/of which Sugars	0g	0g	0%
Proteínas/Proteins	0g	0g	0%
Sal/Salt	2,3g	0,5g	8%
Vitamina B12/Vitamin B12	2,5 µg	0,5 µg	20%

- Suitable for vegans and vegetarians / Apto para veganos y vegetarianos
- Dairy free/Sin lácteos
- Lactose free/Sin lactosa
- Soya free/Sin soja
- Gluten free/Sin gluten

Biscochos de caramelo Harifen® - ASFEMA



INGREDIENTES: Almidón de trigo, azúcar de caña, fécula de patata, almidón de maíz, maltodextrina, aceite de girasol, fibra dietética (inulina), almidón modificado de tapioca, emulgentes (mono y diglicéridos de ácidos grasos, esteres de poliglicéridos de ácidos grasos, lecitina de soja), gasificantes (pirofosfato ácido de sodio, bicarbonato sódico), colorante (caramelo 0,4%), espesante (metilcelulosa), aroma, antioxidante (tocoferoles).
Lote y consumir preferentemente antes del fin de: (Impreso en la base). Conservar en lugar fresco y seco.

ANALISIS MEDIO POR 100 g PRODUCTO / VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 100 g / ANALYSIS PER 100 g / ANALISI MEDIA PER 100 g / ANALISE MEDIA PER 100g

Valor energético/ Valeur énergétique/ Energy value/ Brennwert/ Energiewaarde/ Energi/ Valore energetico	392 kcal (1652 kJ)
Grasas/Lípidos/Fats/Fett/Vet/Fedt/Grassi/Lipidos	6,2 g
de las cuales: saturadas/dont saturées/saturated/levon gesättigte Fettsäuren/waarsen verzadigd vet/ Harsi mittel fettsüdt ou saturé des quils: saturades	0,9 g
Hidratos de carbono/Glúcidos/Carbohydrates/Kohlenhydrate/Koolhydraten/Kulhydrater/Carboidrati/Glúcidos	79,0 g
de los cuales: azúcares/dont sucres simples/sugars/levon Zucker/waarsen suikers/heraf sukker/di ou zocher/Idos quils: açúcares	23,7 g
Fibra Alimentaria/Fibres alimentaires/Fibre/Ballaststof/ Voedingsvezel/Fiber/Fibre alimentare/Fibre Alimentar	0,2 g
Proteínas/Protéides/Protein/Eiweiß/Eiwei/Proteine	0,35 g
Fenilalanina/dont Phénylalanine/Phenylalanine/davon Phenylalanin/di ou Fenilalanina	0,9 mg
Sal/Salt/Sel/Zout/Sale	0,40 g

PESO NETO / POIDS NET / NET WEIGHT / NETTOGEWICHT / NETTO GEWICHT / NETTO VEKT / PESO NETTO / PESO LÍQUIDO: 125 g e

Sticks salados Balviten® - ASFEMA

Valori nutritive per 100g

- Energia: 389Kcal
- Grasas: 3.2 gramos
- H de C: 86 gramos
- Proteinas: 0.71 gramos



Ingrediente / Ingredient	Continut / Content
Sare / Sodium / NaCl / sarea / salt	3.2 g / 1%
Grasime / Fat / Lipid / grăsime / grease	3.2 g / 1%
Carbohidrați / Carbohydrate / Kohlenhydrate / carbohydrates / sacharuri	86 g / 1%
Fibra / Fibre / Zellulose / fibre / cellulose	2.7 g
Proteine / Protein / Eiweiß / protein / albumin	0.71 g / 1%
Săruri / Salts / Sauer / salt / salt	3.7 g

Paté vegetal Bucegi® - ASFEMA

Valori nutritive per 100g

- Energia: 270Kcal
- Grasas: 27,3 gramos
- H de C: 3,6 gramos
- Proteinas: 2,1 gramos



Ingrediente / Ingredient	Continut / Content
Energie / Energy	270 kcal
Grasime / Fat	27,3 g
H de C / Carbohydrate	3,6 g
Proteine / Protein	2,1 g

Salchichas tipo Frankfurt ASFEMA



Por 100g tienen 183mg de phe.
Una salchicha tiene 0,7g de proteínas

Postre lácteo de cacao Milchfrisch® - Carrefour





Grissini Schär - Carrefour

- 1 grissini (5g):
- 0,17g de proteínas
- 16Kcal.

Declaração nutricional / Información nutricional / Nutrition declaration / Nährwertangaben / Déclaration nutritionnelle / Nutritional information	100 g	5 g = 1 Grissini	% RPD*
Energia / Energy / Energie / Energia / Energia / Energia / Energia / Energia / Energia / Energia / Energia	1701 kJ / 402 kcal	70 kJ / 16 kcal	1%
Grasas / Fat / Grassi / Lipidos / Fedt / الدهون	6.3 g	0 g	0%
Saturadas / Saturates / Acidi grassi Saturati / دهون مشبعة / Saturados / Saturates / Acidi grassi Saturati / دهون مشبعة	3.5 g	0.2 g	1%
Polisaturadas / Polyunsaturates / Acidi grassi Poliinsaturati / دهون مشبعة غير المشبعة / Polinsaturados / Polinsaturados / Fierumattēde fedtsyrer / الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	2.7 g	0 g	0%
Hidratos de carbono / Carbohydrate / Carboidrati / غلوكوزيد / Hidratos de carbono / Carbohydrate / Carboidrati / غلوكوزيد	82 g	4.1 g	2%
Azúcares / Sugars / Zuccheri / Açúcares / Sukkerarter / سكر	7.0 g	0 g	0%
Fibra alimentaria / Fibre / Fibra / الألياف الغذائية	3.4 g	0 g	0%
Proteínas / Protein / Proteine / البروتينات	4.0 g	0.10 g	2%



Galletas Dibus Sharkies Gullón® - Carrefour



Næringsindhold / القيمة الغذائية	Porción
Valor energético/ Energy/ Energia/ الطاقة	1930 kJ 459 kcal
Grasas/ Fat/ Grassi/ Lipidos/ Fedt/ الدهون	16 g
de las cuales/ of which/ di cui/ des quals/ herall/ منها	
Saturadas/ Saturates/ Acidi grassi Saturati/ دهون مشبعة	1.5 g
Saturados/ Saturates/ Acidi grassi Saturati/ دهون مشبعة	
Polisaturadas/ Polyunsaturates/ Acidi grassi Poliinsaturati/ دهون مشبعة غير المشبعة	13 g
Polinsaturados/ Polinsaturados/ Fierumattēde fedtsyrer/ الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	1.5 g
Hidratos de carbono/ Carbohydrate/ Carboidrati/ غلوكوزيد	75 g
Kulhydrat/ غلوكوزيد	
de las cuales/ of which/ di cui/ des quals/ herall/ منها	
Azúcares/ Sugars/ Zuccheri/ Açúcares/ Sukkerarter/ سكر	21 g
Fibra alimentaria/ Fibre/ Fibra/ الألياف الغذائية	3.8 g
Proteínas/ Protein/ Proteine/ البروتينات	1.9 g
المرو تيند	
Salt/ Salt/ Sale/ ملح	0.43 g

Galletas Double Cooky Coppenrath® - Carrefour



Información Nutricional por 100 g	
Valor Energético	2060 Kj / 491 Kcal
Grasas	21,3 g
De las cuales saturadas	12,5 g
Carbohidratos	71,7 g
De los cuales Azúcares	38,3 g
Fibra	1,1 g
Proteínas	2,6 g
Sal	0,22 g

Flan Auchan® - Alcampo

Flan
sabor vainilla / baunilha
Auchan

Fecha de caducidad: Consumir até 1 ano

Conservar entre +10°C y +18°C /
Conservar entre 0°C e +8°C

POSTRE LACTEO SABOR VAINILLA CON CARAMELO /
SOBREMESA LACTEA SABOR BAUNILHA COM CARAMELO

(E) INGREDIENTES: Leche parcialmente descremada (47,4%),
Azúcar (32%), almidón, caramelo (5%), almidón, jarabe de glucosa y
mucosa, agua, almidón modificado, espesantes E-440, E-415,
deleción, almidón de maíz, gelificante E-407, lactosa y
proteínas de la leche, aroma, colorantes E-161ii, E-161c
(contiene leche)

VALORES NUTRICIONALES/ NUTRICIONAIS

Valores medios por / Valores médios por	100 g
Valor energético / Energia	316 kJ (75 kcal)
Grasas / Lipidos	0,5 g
de las cuales saturadas / das quais saturadas	0,4 g
Hidratos de Carbono	16 g
de los cuales azúcares / dos quais açúcares	16 g
Fibra alimentaria / Fibra	0 g
Proteínas	1,4 g
Sal	0,06 g

Fecha de caducidad: Consumir até 1 ano

Conservar entre +10°C y +18°C /
Conservar entre 0°C e +8°C

Flan
sabor vainilla / baunilha
Auchan

Fecha de caducidad: Consumir até 1 ano

Conservar entre +10°C y +18°C /
Conservar entre 0°C e +8°C

Fabricado por FR 14 830 010 CE
para Auchan Production

SERVICIO CLIENTES /
SERVIÇO AUCHAN

Alcampo S.A. / Supermercados Sabeo
S.A. Departamento de Calidad

FR 14.830.010 CE

Salinis Schär - Carrefour



Analisi media per / Composición media per / Tipical values per / Média média per / Hranilne vrednosti / Prosečna hranilna vrednost / Hranivna vrednosti hrane za / Läppmängder i termene / Prosečne vrednosti na:	100 g	60 g = 1 porzione / portion	% RDA per 60 g
energia / valor energético / energy / energijska vrednost / енергична вредност / енергия	2022 kJ / 482 kcal	1221 kJ / 291 kcal	15%
grassi / grasas / fat / lipidos / masti / masla / zest / masti / od kojih acidi masni saturi / de las cuales acidos grasos saturados / of which saturated / dos quais acidos grasos saturados / od tega nasiene masne / od kojih nasiene masne kiseline / amlykny zasivene kiseline / zasiene kiseline	21 g	13 g	19%
hidratos de carbono / carbohydrate / carbone / ogljikovi / hidrati / zahohidrati / sachidny / gluceni hidrati / od kojih zucker / de los cuales azucares / of which sugars / dos quais açúcares / od tega sladkory / od kojih seceri / sachidny cukor / od toga seceri	72 g	43 g	17%
proteine / proteinas / protein / beljakovine / belačevine / beljak / balance	0,9 g	0,5 g	1%
sale / sal / salt / sa / sa / sol / so / so	3,0 g	1,8 g	30%

* RDA = Reference intake of an average adult (8400 kJ/2000 kcal)

1 bolsa .60g.
- 0.5g de proteínas
- 291Kcal

Galletas sin gluten Disney Virginias® - Carrefour



INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA Por (100g) DECLARAÇÃO NUTRICIONAL MEDIA Por (100g)	
Valor energetico / Energia:	1708 kJ / 407 kcal
Grasas / Lípidos: de las cuales / dos quais: saturadas / saturados:	18 g 5,1 g
Hidratos de Carbono: de las cuales / dos quais: azúcares / açúcares:	57 g 16 g
Fibra alimentaria / Fibra:	2,5 g
Proteinas	3,1 g
Sal	0,25 g

Caja de 125g que contiene 8 paquetes de 15,6 gramos (2 galletas).
Peso por galleta 7,8gramos

1 galleta contiene:
- Energia: 32Kcal
- Proteinas: 0,24g

Gelatina de fresa Reina® - Carrefour



Valor nutricional por 100g:

- * Energía: 76Kcal
- * Grasas: 0 gramos
- * H de C: 319 gramos
- * Proteínas: 0 gramos

La gelatina de marca Dia® también contiene 0g de proteínas.

Nesquik fresa



Consumo preferentemente antes del fin de: ver etiqueta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL valores medios:	Por 100g	Por 13g Nesquik Fresa + 200 ml leche semidesnatada	%IR*
Valor energético	1661 kJ 391 kcal	629 kJ 149 kcal	7%
Grasas	0,0 g	3,5 g	5%
de las cuales saturadas	0,0 g	2,2 g	11%
Hidratos de carbono	97,8 g	22,4 g	9%
de los cuales azúcares	78,0 g	19,9 g	22%
Fibra alimentaria	0,0 g	0,0 g	-
Proteínas	0,1 g	7,0 g	14%
Sal	0,06 g	0,23 g	4%

* Norma de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)

Patés aceituna / alcachofa

Soria Natural – Herbolarios Navarro



Leche de arroz

Alpro



Información nutricional	
Valores medios	por 100 ml
Valor energético	206 kJ / 49 kcal
Grasas de las cuales	1,0 g
• ácidos grasos saturados	0,1 g
Hidratos de carbono de los cuales	9,9 g
• azúcares	6,7 g
Fibra alimentaria	0,0 g
Proteínas	0,1 g
Sal	0,08 g
Vitaminas:	
• D	0,75 µg*
• B12	0,38 µg*
Minerales:	
• calcio	120 mg*
* 15% de los Valores de Referencia de Nutrientes (VRN)	
Lactosa	0 g

Ingesta de referencia	
Análisis medio	
Valor energético (kcal)	2 000
Grasa total	70 g
Ácidos grasos saturados	20 g
Azúcares	90 g
Sal	6 g

Un vaso de 200 ml contiene:

kcal	98	Grasa	2,0 g	Ácidos grasos saturados	0,2 g	Azúcares	13,4 g	Sal	0,16 g
------	----	-------	-------	-------------------------	-------	----------	--------	-----	--------

*Ingesta de referencia de un adulto medio (6 000 kJ / 2 000 kcal) Por 100 ml, 200kJ / 49kcal (Estos valores constituyen el 15% de los VRN)

Mayonesa Ybarra



Información Nutricional	
Valores	100 g
Energía	2785 kJ / 669 kcal
Grasas	71.4 g
de las cuales saturadas	7.5 g
Carbhidratos	3.3 g
de los cuales azúcares	3 g
Proteínas	0.4 g
Sal	1.2 g

Información Nutricional	
Valores	100 g
Energía	1273 kJ / 308 kcal
Grasas	59.4 g
de las cuales saturadas	3.1 g
Carbhidratos	8.5 g
de los cuales azúcares	4.3 g
Proteínas	0.2 g
Sal	1.7 g



Nata vegetal Lima



Valor nutricional

	g/100ml	Porción 200ml	% R1*	R1*
Valor energético (kJ)	351	702		
Valor energético (kcal)	85	170	8.4%	20%
LÍPIDOS	7.40	14.80	21	14.7%
> de las cuales saturadas	0.70	1.40	7	1.0%
> Mono insaturados	5.70	11.40		
> poliinsaturados	1.00	2.00		
HIDRATOS DE CARBONO	3.50	7.00	2.6%	2.6%
> de los cuales azúcares	0.10	0.20	0.22	0%
FIBROS	0.70	1.40	5.60	2%
PROTEÍNAS	0.70	1.40	2.80	5%
SAL	0.13	0.25	4.17	5%

Kcal: 170 kcal 8%
 Grasas: 14.8g 21%
 Saturadas: 1.4g 7%
 Azúcares: 0.2g 0%
 Sal: 0.3g 4%
 Fibra: 1.4g 6%

Valor nutricional en %

	% Energía
PROTEÍNAS	3.30
HIDRATOS DE CARBONO	16.51
LÍPIDOS	78.54
FIBRA	1.65

FRUTAS

AGUACATE	GR/PR
25G	0,52
50G	1,05
75G	1,6
100G	2,1

GRANADA	GR/PR
25G	0,18
50G	0,36
75G	0,55
100G	0,73

MEMBRILLO	GR/PR
25G	0,12
50G	0,25
75G	0,37
100G	0,5

POMELO	GR/PR
25G	0,15
50G	0,3
75G	0,45
100G	0,6

ALBARICOQ	GR/PR
25G	0,2
50G	0,4
75G	0,6
100G	0,8

HIGO	GR/PR
25G	0,25
50G	0,5
75G	0,75
100G	1

MORA	GR/PR
25G	0,22
50G	0,45
75G	0,66
100G	0,9

SANDIA	GR/PR
25G	0,1
50G	0,2
75G	0,3
100G	0,4

CAQUI	GR/PR
25G	0,12
50G	0,25
75G	0,37
100G	0,5

KIWI	GR/PR
25G	0,25
50G	0,5
75G	0,75
100G	1

NARANJA	GR/PR
25G	0,27
50G	0,55
75G	0,82
100G	1,1

UVA	GR/PR
25G	0,25
50G	0,5
75G	0,75
100G	1

CEREZAS	GR/PR
25G	0,3
50G	0,6
75G	0,9
100G	1,2

LIMON	GR/PR
25G	0,07
50G	0,15
75G	0,22
100G	0,3

NECTARINA	GR/PR
25G	0,15
50G	0,3
75G	0,45
100G	0,6

CIRUELA	GR/PR
25G	0,2
50G	0,4
75G	0,6
100G	0,8

MANDARINA	GR/PR
25G	0,2
50G	0,4
75G	0,6
100G	0,8

NISPERO	GR/PR
25G	0,1
50G	0,2
75G	0,3
100G	0,4

COCO	GR/PR
25G	1,5
50G	3
75G	4,5
100G	6

MANGO	GR/PR
25G	0,15
50G	0,3
75G	0,45
100G	0,6

PAPAYA	GR/PR
25G	0,15
50G	0,3
75G	0,45
100G	0,6

CHIRIMOYA	GR/PR
25G	0,25
50G	0,5
75G	0,75
100G	1

MANZANA	GR/PR
25G	0,07
50G	0,15
75G	0,22
100G	0,3

PERA	GR/PR
25G	0,1
50G	0,2
75G	0,3
100G	0,4

FRAMBUESA	GR/PR
25G	0,25
50G	0,5
75G	0,75
100G	1

MELOCOTON	GR/PR
25G	0,12
50G	0,25
75G	0,37
100G	0,5

PIÑA	GR/PR
25G	0,12
50G	0,25
75G	0,37
100G	0,5

FRESA	GR/PR
25G	0,17
50G	0,35
75G	0,52
100G	0,7

MELON	GR/PR
25G	0,2
50G	0,4
75G	0,6
100G	0,8

PLATANO	GR/PR
25G	0,35
50G	0,7
75G	1,05
100G	1,4

Verduras

ACELGAS	GR / PR
25G	0,5
50G	1
75G	1,5
100G	2

CEBOLLA	GR / PR
25G	0,35
50G	0,7
75G	1,05
100G	1,4

GUISANTES	GR / PR
25G	1,5
50G	3
75G	4,5
100G	6

TOMATE	GR / PR
25G	0,25
50G	0,5
75G	0,75
100G	1

AJO	GR / PR
25G	1,7
50G	3,4
75G	5,1
100G	6,7

COL	GR / PR
25G	0,35
50G	0,7
75G	1,05
100G	1,4

HABAS	GR / PR
25G	1,4
50G	2,7
75G	4,1
100G	5,4

ZANAHORIA	GR / PR
25G	0,3
50G	0,6
75G	0,9
100G	1,2

ALCACHOFA	GR / PR
25G	0,9
50G	1,7
75G	2,5
100G	3,4

COL BRUSE	GR / PR
25G	1
50G	2
75G	3
100G	4

JUDIAS TI	GR / PR
25G	0,6
50G	1,2
75G	1,8
100G	2,4

APIO	GR / PR
25G	0,3
50G	0,6
75G	0,9
100G	1,3

COLIFLOR	GR / PR
25G	0,6
50G	1,2
75G	1,8
100G	2,4

NABOS	GR / PR
25G	0,2
50G	0,4
75G	0,6
100G	0,8

BERENJENA	GR / PR
25G	0,3
50G	0,6
75G	0,9
100G	1,3

CHAMPIÑ	GR / PR
25G	0,35
50G	0,7
75G	1,05
100G	1,4

PEPINO	GR / PR
25G	0,17
50G	0,35
75G	0,52
100G	0,7

BERRO	GR / PR
25G	0,4
50G	0,8
75G	1,2
100G	1,7

ENDIVIA	GR / PR
25G	0,4
50G	0,8
75G	1,2
100G	1,5

PEREJIL	GR / PR
25G	0,9
50G	1,8
75G	2,8
100G	3,7

BATATA	GR / PR
25G	0,55
50G	1,1
75G	1,65
100G	2,2

ESCAROLA	GR / PR
25G	0,4
50G	0,8
75G	1,2
100G	1,5

PIMIENTO	GR / PR
25G	0,3
50G	0,6
75G	0,9
100G	1,2

CALABACIN	GR / PR
25G	0,3
50G	0,6
75G	0,9
100G	1,2

ESPARRA	GR / PR
25G	0,55
50G	1,1
75G	1,65
100G	2,2

PUERRO	GR / PR
25G	0,5
50G	1
75G	1,5
100G	2

CALABAZA	GR / PR
25G	0,3
50G	0,6
75G	0,9
100G	1,2

ESPINACAS	GR / PR
25G	0,8
50G	1,6
75G	2,3
100G	3,1

REMOLACHA	GR / PR
25G	0,4
50G	0,8
75G	1,2
100G	1,6