

Num.	Nombre del alimento	Porción Comestible %	Humedad %	Fibra g	Energía Kcal	Acidos Grasos				Minerales					Vitaminas												
						Hidratos de Carbono g	Proteinas Totales g	Grasas Totales g	Colesterol mg	Saturados Totales g	Monoinsa- turados (oléico) g	Poliinsa- turados (linoléico) g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Retinol mcg	Acido Ascórbico mg	Tiamina mg	Ribofla- vina mg	Niacina mg	Prídoxina mg	Acido Fólico mcg	Cobalamina mcg
TRIGO Y DERIVADOS																											
507	All bran	100.00	3.00	29.90	249.00	56.70	14.30	1.80	----	----	----	----	81.00	992.00	15.90	373.00	1128.00	1234.00	13.20	1324.00	0.00	1.30	1.50	17.60	1.80	353.00	----
508	Espagueti	100.00	10.40	0.30	369.00	75.20	12.50	1.20	0.00	0.20	0.10	0.40	27.00	----	1.30	----	2.00	197.00	0.00	0.00	0.09	0.06	1.70	----	25.00	----	
509	Galleta dulce	100.00	3.00	4.10	403.00	66.80	9.50	10.70	----	----	----	----	22.00	----	2.00	35.00	303.00	95.00	----	----	0.00	0.20	0.04	1.00	0.04	7.00	0.00
510	Galleta salada	100.00	4.00	0.20	433.00	69.70	8.80	13.90	0.00	8.20	5.10	0.60	49.00	----	1.60	29.00	1100.00	120.00	0.60	0.00	0.00	0.13	0.13	1.10	0.06	7.00	----
511	Galleta (trigo integral)	100.00	6.90	5.70	403.00	68.20	8.40	13.80	----	----	----	----	23.00	----	0.30	51.00	547.00	----	----	0.00	0.00	0.06	0.04	0.90	----	----	----
512	Germen de trigo (crudo)	100.00	9.30	14.30	363.00	46.70	26.60	10.90	0.00	2.00	3.00	5.00	72.00	----	9.40	336.00	3.00	827.00	----	12.00	0.00	2.01	0.68	4.20	----	----	----
513	Harina de trigo 74% de extracción	100.00	9.90	0.08	367.00	77.80	9.20	1.10	----	----	----	----	92.00	191.00	4.20	----	----	----	0.00	0.00	0.38	0.08	1.60	----	----	----	
514	Harina de trigo 80% de extracción	100.00	12.00	2.30	333.00	71.00	13.30	2.00	----	----	----	----	41.00	191.00	3.30	----	2.00	----	----	0.00	0.00	0.55	0.12	4.30	----	----	
515	Harina de trigo	100.00	12.00	0.30	377.00	80.50	10.20	1.20	0.00	----	----	----	32.00	122.00	0.30	----	2.00	95.00	----	0.00	0.00	0.18	0.20	1.00	----	----	
516	Harina para hot cakes	100.00	12.00	0.20	364.00	79.40	7.50	1.10	----	----	----	----	17.00	----	0.90	----	1079.00	95.00	----	----	0.00	0.03	0.03	0.70	----	----	
517	Harina para repostería	100.00	6.00	0.43	387.00	80.50	11.20	1.20	----	----	----	----	32.00	----	0.30	----	2.00	95.00	----	0.00	0.00	0.18	0.20	1.00	----	----	
518	Hojuelas de trigo	100.00	3.50	1.60	354.00	80.50	10.20	1.60	----	----	----	----	41.00	----	4.40	----	1032.00	----	0.00	0.00	0.64	0.14	4.90	----	----		
519	Pan blanco (bolillo)	100.00	25.00	1.90	292.00	62.10	13.10	0.30	0.00	0.10	0.09	0.20	39.00	----	3.50	22.00	1565.00	94.00	----	0.00	0.00	0.26	0.04	1.00	----	----	
520	Pan de caja	100.00	33.10	1.90	285.00	55.10	8.90	2.60	----	----	----	----	100.00	----	28.40	78.00	----	----	----	0.00	0.47	0.25	3.30	----	----		
521	Pan dulce	100.00	11.40	0.60	384.00	60.80	9.10	11.60	12.00	2.90	3.40	1.20	34.00	----	1.30	35.00	----	----	----	0.00	0.00	0.26	0.09	1.00	----	----	
522	Pan integral de caja (enriquecido) *	100.00	29.00	5.70	238.00	54.00	8.10	1.20	----	0.20	0.20	0.60	41.00	----	0.70	78.00	557.00	145.00	5.00	0.00	0.00	0.31	0.18	1.10	----	39.00	0.00
523	Pan tostado de caja	100.00	5.40	1.60	411.00	73.80	8.40	6.50	----	----	----	----	90.00	----	5.70	----	----	----	----	0.00	0.00	0.20	0.28	1.70	----	----	
524	Panqué (enriquecido)	100.00	31.70	0.30	287.00	53.20	8.80	3.80	----	----	----	----	120.00	----	7.80	----	----	----	----	----	0.00	0.60	0.20	2.80	----	----	
525	Pastas enriquecidas con espinacas	100.00	10.10	0.50	368.00	74.80	12.40	1.60	----	----	----	----	63.00	----	2.90	----	----	----	----	384.00	0.00	0.88	0.38	6.00	----	----	
526	Pastas enriquecidas con huevo	100.00	10.40	0.30	383.00	74.40	12.90	4.10	----	1.00	2.00	0.01	35.00	----	2.90	----	5.00	----	----	66.00	0.00	0.88	0.38	6.00	----	----	

GIMNASIO NUEVO JORDAN
MEXICO