

KCAL X ALIMENTO / FOOD KCAL

UCHUJACU

NUTRIENTES	CANTIDAD / AMOUNT
CALORIAS	100,1
PROTEINAS	6,1
GRASA	5,7
CARBOHIDRATOS	19,0
FIBRA	0,0
CALCIO	118,0
FOSFORO	164,4
HIERRO	2,0
V. A	0,10
V. B1	0,08
V. B2	0,03
V. B3	1,40
SODIO	88,5
POTASIO	35,8

-  esfera verde
-  esfera celeste
-  esfera naranja

LOCRO DE PAPAS

NUTRIENTES	CANTIDAD
CALORIAS	237,7
PROTEINAS	8,9
GRASA	3,6
CARBOHIDRATOS	43,8
FIBRA	0,9
CALCIO	118,0
FOSFORO	164,4
HIERRO	2,5
V. A	0,1
V. B1	0,2
V. B2	0,2
V. B3	7,8
SODIO	78,6
POTASIO	3,3

-  esfera verde
-  esfera celeste
-  esfera naranja

SOPA DE QUINOA	
NUTRIENTES	CANTIDAD
CALORIAS	265,1
PROTEINAS	9,6
GRASA	7,7
CARBOHIDRATOS	40,9
FIBRA	1,9
CALCIO	116,0
FOSFORO	279,0
HIERRO	3,7
V. A	0,1
V. B1	0,2
V. B2	0,2
V. B3	2,3
SODIO	130,9
POTASIO	11,2

-  esfera verde
-  esfera celeste
-  esfera naranja

CREMAS DEL HUERTO	
NUTRIENTES	CANTIDAD
CALORIAS	54,1
PROTEINAS	1,6
GRASA	4,8
CARBOHIDRATOS	8,3
FIBRA	1,1
CALCIO	38,5
FOSFORO	27,0
HIERRO	2,0
V. A	0,9
V. B1	0,1
V. B2	0,1
V. B3	1,3
SODIO	1045,4
POTASIO	87,6

-  esfera celeste

ARROZ DE CEBADA	
NUTRIENTES	CANTIDAD
CALORIAS	80,99
PROTEINAS	2,16
GRASA	0,60
CARBOHIDRATOS	17,38
FIBRA	0,50
CALCIO	12,29
FOSFORO	57,37
HIERRO	1,59
V. A	0,12
V. B1	0,08
V. B2	0,03
V. B3	2,59
SODIO	98,87
POTASIO	43,14

-  esfera verde
-  esfera celeste

TRUCHA A LA PLANCHA

NUTRIENTES	CANTIDAD
CALORIAS	305,38
PROTEINAS	30,76
GRASA	21,20
CARBOHIDRATOS	13,26
FIBRA	3,19
CALCIO	62,47
FOSFORO	524,84
HIERRO	5,64
V. A	3,93
V. B1	0,26
V. B2	0,10
V. B3	16,39
SODIO	1228,66
POTASIO	196,04



esfera verde



esfera celeste



esfera naranja

POLLO A LA PLANCHA

NUTRIENTES	CANTIDAD
CALORIAS	540,09
PROTEINAS	24,51
GRASA	31,82
CARBOHIDRATOS	37,23
FIBRA	0,75
CALCIO	49,00
FOSFORO	322,04
HIERRO	3,44
V. A	3,98
V. B1	0,18
V. B2	0,18
V. B3	7,16
SODIO	1092,51
POTASIO	209,26



esfera verde



esfera celeste



esfera naranja

FRITADA DE CERDO

NUTRIENTES	CANTIDAD
CALORIAS	451,86
PROTEINAS	30,17
GRASA	7,42
CARBOHIDRATOS	68,71
FIBRA	1,68
CALCIO	63,26
FOSFORO	440,31
HIERRO	7,28
V. A	0,75
V. B1	0,71
V. B2	0,31
V. B3	6,47
SODIO	397,72
POTASIO	72,28



esfera verde

PRISTIÑOS	
NUTRIENTES	CANTIDAD
CALORIAS	86,93
PROTEINAS	1,80
GRASA	4,18
CARBOHIDRATOS	10,52
FIBRA	0,02
CALCIO	5,95
FOSFORO	25,38
HIERRO	0,42
V. A	0,02
V. B1	0,02
V. B2	0,03
V. B3	0,16
SODIO	31,90
POTASIO	6,66

 esfera verde

SINFONIA DE FRUTAS	
NUTRIENTES	CANTIDAD
CALORIAS	109,5
PROTEINAS	4,594
GRASA	2,417
CARBOHIDRATOS	18,726
FIBRA	1,408
CALCIO	104,25
FOSFORO	75,51
HIERRO	1,231
V. A	0,3006
V. B1	0,0495
V. B2	0,1445
V. B3	0,7971
SODIO	0,32
POTASIO	74,24

 esfera verde
 esfera naranja