

ALIMENTOS BAJOS EN PROTEÍNAS

- Empanada de vegetales
- Base de pizza con salsa de tomate
- Pan de hamburguesa
- Tortilla de patatas y berenjena
- Croquetas de queso y agave
- Pan chino

La composición nutricional de las elaboraciones ha sido calculada por una Dietista-Nutricionista. Los datos que se han tomado como referencia por cada 100 gramos son tanto de las bases de datos de la USDA y de la BEDCA como del propio etiquetado de los ingredientes utilizados.

EMPANADA BAJA EN PROTEINAS

Ingredientes	Grasas (g)	de las cuales: ácidos grasos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	de los cuales: Azúcares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sodio (mg)
CEBOLLA	0,10	0,04	9,34	4,24	1,70	1,10	4,00
NABO	0,10	0,01	6,43	3,80	1,80	0,90	67,00
ZANAHORIA	0,24	0,03	9,58	4,74	2,80	0,93	69,00
PIMIENTO ROJO	0,30	0,06	6,03	4,20	2,10	0,99	4,00
ACEITE DE OLIVA	99,90	15,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOMATE TRITURADO	0,19	0,04	2,60	2,60	1,40	1,20	160,00
SAL	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39000,00
OREGANO	4,28	1,55	68,92	4,09	42,50	9,00	25,00
HARINA HARIFEN	0,90	0,20	84,30	4,60	2,00	0,30	120,00
AGUA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PANELA	0,00	0,00	99,20	80,00	0,00	0,80	0,00
SAL	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39000,00
MARGARINA	80,00	23,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00
LEVADURA	7,00	1,50	18,00	0,50	25,00	35,00	200,00
SEMILLAS DE PSYLLIUM	1,00	0,20	0,60	0,00	85,00	5,30	0,10

INFORMACION NUTRICIONAL POR 100g

KJ	Kcal	Grasas (g)	de las cuales ácidos grasos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	de los cuales azucares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
923,06	219,07	5,62	1,41	40,60	6,69	1,92	0,56	1,23

INFORMACION NUTRICIONAL POR UNIDAD 200g

KJ	Kcal	Grasas (g)	de las cuales ácidos grasos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	de los cuales azucares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1.846,2	438,14	11,24	2,83	81,21	13,37	3,84	1,12	2,46

BASE PIZZA CON TOMATE BAJA EN PROTEINAS

Calculadora

Ingredientes	Grasas (g)	de las cuales: ácidos grasos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	de los cuales: Azúcares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sodio (mg)
TOMATE TRITURADO	0,19	0,04	2,60	2,60	1,40	1,20	160,00
HARINA HARIFEN	0,90	0,20	84,30	4,60	2,00	0,30	120,00
AZUCAR DE CAÑA INTEGRAL	0,00	0,00	99,20	80,00	0,00	0,80	0,00
SAL	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39000,00
MARGARINA bio	80,00	23,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00
AGUA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

INFORMACION NUTRICIONAL POR 100g

KJ	Kcal	Grasas (g)	de las cuales ácidos grasos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	de los cuales azucares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1002,1	237,62	5,78	1,63	45,45	7,86	1,14	0,39	0,89

INFORMACION NUTRICIONAL POR UNIDAD 125g + 25g salsa de tomate

KJ	Kcal	Grasas (g)	de las cuales ácidos grasos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	de los cuales azucares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1.503,1	356,44	8,66	2,45	68,18	11,79	1,72	0,59	1,33

PAN DE HAMBURGUESA BAJO EN PROTEINAS

Calculadora							
Ingredientes	Grasas (g)	de las cuales: ácidos grasos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	de los cuales: Azúcares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sodio (mg)
HARINA HARIFEN	0,90	0,20	84,30	4,60	2,00	0,30	120,00
LEVADURA DE PANIFICACION	7,00	1,50	18,00	0,50	25,00	35,00	200,00
PANELA	0,00	0,00	99,20	80,00	0,00	0,80	0,00
SAL	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39000,00
MARGARINA bio	80,00	23,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00
AGUA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

INFORMACION NUTRICIONAL POR 100g

KJ	Kcal	Grasas (g)	de las cuales ácidos grasos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	de los cuales azucares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1434,26	341,08	11,58	3,28	57,33	9,90	1,70	1,04	2,02

INFORMACION NUTRICIONAL POR UNIDAD 100g

KJ	Kcal	Grasas (g)	de las cuales ácidos grasos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	de los cuales azucares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1434,26	341,08	11,58	3,28	57,33	9,90	1,70	1,04	2,02

TORTILLA BAJA EN PROTEINAS

Calculadora

Ingredientes	Grasas (g)	de las cuales: ácidos grasos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	de los cuales: Azúcares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sodio (mg)
PATATA	0,2	0,03	15,2	1,61	1,7	2,2	15
CEBOLLA	0,1	0,042	9,34	4,24	1,7	1,1	4
ACEITE DE OLIVA	99,9	15,4	0	0	0	0	0
SAL	0	0	0	0	0	0	39000
BERENJENA	0,19	0,034	5,7	2,9	3,4	1,01	2,00
AGUA	0	0	0	0	0	0	0,00
HARINA HARIFEN	0,90	0,20	84,3	4,6	2	0,3	120

INFORMACION NUTRICIONAL POR 100g

KJ	Kcal	Grasas (g)	de las cuales ácidos grasos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	de los cuales azucares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
516,90	123,39	5,22	0,81	16,62	2,44	1,96	1,51	0,69

INFORMACION NUTRICIONAL POR UNIDAD 600g

KJ	Kcal	Grasas (g)	de las cuales ácidos grasos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	de los cuales azucares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3.101,4	740,34	31,30	4,88	99,72	14,62	11,78	9,05	4,16

CROQUETAS DE QUESO Y AGAVE BAJAS EN PROTEINAS

Calculadora

Ingredientes	Grasas (g)	de las cuales: ácidos grasos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	de los cuales: Azúcares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sodio (mg)
QUESO VIOLIFE	23	21	20	0	0	0	920
AGUA	0	0	0	0	0	0	0
ALMIDÓN DE MAÍZ	0,1	0,1	87	0	0	0,5	9
HARINA HARIFEN	0,9	0,2	84,3	4,6	2	0,3	120
SAL	0	0	0	0	0	0	39000,00
AGAVE	0	0	98	98	0	0	0,80
SEMILLAS DE ZARAGATONA	0,55	0,07	1,7	0,2	85,2	2,38	8

INFORMACION NUTRICIONAL POR 100g

KJ	Kcal	Grasas (g)	de las cuales ácidos grasos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	de los cuales azucares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
845,94	203,33	8,97	8,09	23,23	9,27	14,00	0,42	0,99

INFORMACION NUTRICIONAL POR CROQUETA +/- 30g

KJ	Kcal	Grasas (g)	de las cuales ácidos grasos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	de los cuales azucares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
253,78	61,00	2,69	2,43	6,97	2,78	4,20	0,12	0,30

PAN CHINO BAJO EN PROTEINAS

Calculadora

Ingredientes	Grasas (g)	de las cuales: ácidos grasos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	de los cuales: Azúcares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sodio (mg)
LEVADURA LOPROFIN	4,47	0,00	8,35	0,00	32,94	44,71	94,12
HARINA LOPROFIN	0,42	0,23	87,40	0,00	3,10	0,31	140,00
PANELA	0,00	0,00	99,20	80,00	0,00	0,80	0,00
SAL	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39000,00
MARGARINA bio	80,00	23,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00
AGUA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SEMILLAS DE PSYLLIUM	1	0,2	0,6	0	85	5,3	0,1

INFORMACION NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

KJ	Kcal	Grasas (g)	de las cuales ácidos grasos saturados (G)	Hidratos de carbono (g)	de los cuales azucares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1163,87	275,62	5,06	1,51	55,65	2,86	2,38	0,68	0,82

INFORMACION NUTRICIONAL POR 1 BOLLO (84g unidad)

KJ	Kcal	Grasas (g)	de las cuales ácidos grasos saturados (G)	Hidratos de carbono (g)	de los cuales azucares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
977,65	231,52	4,25	1,27	46,75	2,40	2,00	0,57	0,69