

## 4 RESULTADOS



#### 4.1 RECOPIACIÓN DE DOCUMENTOS

Hasta la fecha se han recopilado un total de 571 documentos, de los cuales 505 contienen información sobre la composición de alimentos consumidos en España mientras que 62 documentos hacen referencia exclusivamente a la composición de alimentos extranjeros. Del total de documentos 438 eran artículos de revistas científicas, 30 capítulos de libros, 2 bases de datos, 29 informes de empresas, 14 informes de laboratorios, 46 libros (la mayoría TCA) y 9 tesis o trabajos de final de carrera. Se extrajeron los datos de 241 documentos (42% del total) y se trataron e introdujeron dentro de la Base de Datos de Referencia, mientras que 29 documentos (5% del total) no se pudieron utilizar como fuente de información debido a diferentes razones (Tabla 4-1) y 303 están pendientes de que sus datos sean comprobados y extraídos. La mayor parte de los documentos descartados (23) son artículos procedentes de revistas científicas.

**Tabla 4-1.** Razones que impidieron la utilización de 29 documentos como fuente de información sobre composición de alimentos.

Razón	Frecuencia
No contiene datos analíticos originales	6
Datos no representativos (datos antiguos, muestras experimentales, etc.)	5
No contiene datos analíticos	5
Valores expresados sobre la base de la materia seca y el documento no proporciona agua para normalizar los valores	4
Datos agrupados de tal manera que no son aprovechables	3
Descripción incorrecta de los nutrientes o esta no se corresponde con los datos que se proporcionan	2
Descripción insuficiente de los alimentos	2
Errores en la documentación de los valores	2
Falta de coherencia de los datos y/o presencia de errores que no se pudieron solventar	2
Método analítico no válido	2

De los 241 documentos cuyos datos se introdujeron en la BDR, 213 aportaban toda la información sobre los métodos analíticos utilizados, 21 aportaban alguna información al respecto y 7 no aportaban ninguna información sobre los métodos analíticos. Estas últimas fuentes eran tablas o bases de datos de composición de alimentos que no proporcionaban información sobre métodos analíticos pero de las que se disponía de indicaciones sobre el método utilizado para su elaboración (publicaciones o comunicación directa de los responsables), o bien datos proporcionados por departamentos científicos de grandes empresas. Estos datos se incluyeron considerando la solvencia de las organizaciones

## Resultados

responsables. A esto hay que añadir 10 documentos en los cuales se tuvieron que descartar algunos datos, no todos, por diferentes razones (Tabla 4-2).

**Tabla 4-2** Razones que impidieron la utilización de algunos de los datos de composición de alimentos de 10 documentos.

Razón	Frecuencia
Falta de coherencia de los datos y/o presencia de errores que no se pudieron solventar	6
Datos no representativos (datos antiguos, muestras experimentales, etc.)	5
Datos agrupados de tal manera que no son aprovechables	1
Valores expresados sobre la base de la materia seca y el documento no proporciona agua para normalizar los valores	1

Por otro lado, 31 documentos (5% del total) han pasado o se encuentran aún en revisión exhaustiva (Tabla 4-3). Considerando los documentos descartados, los documentos que han presentado algún dato descartado, y los documentos que han pasado o se hallan en revisión exhaustiva, las tres razones que han aparecido con mayor frecuencia son la falta de coherencia de los datos o presencia de errores en los datos (27%), utilización de métodos analíticos considerados no válidos (16%) y la presencia de datos no representativos (13%). Los datos no representativos son principalmente datos antiguos o bien datos obtenidos de muestras experimentales.

**Tabla 4-3** Razones que motivaron el inicio de revisión exhaustiva de 31 documentos antes de ser aceptados o rechazados como fuente de información sobre composición de alimentos.

Razón	Frecuencia
Falta de coherencia de los datos y/o errores considerables que no se pueden solventar de manera inmediata	13
Método analítico poco claro o de validez dudosa	10
Expresión de algunos valores poco clara o incorrecta	6
Descripción insuficiente de los alimentos	3
Falta información complementaria para poder usar los datos	2

## 4.2 BASE DE DATOS DE REFERENCIA

Los datos extraídos de las fuentes de información se procesan e introducen en la base de datos de referencia (BDR). Hasta la fecha se ha recopilado información para 956 alimentos diferentes integrados en 19 grupos de alimentos y 82 subgrupos (Tabla 4-4). El número total de valores recopilados en la BDR hasta el momento es de 54.063. Se ha dado prioridad a los alimentos más importantes en el consumo habitual de la población española. Para ello, se han consultado las listas de alimentos incluidos en diferentes estudios nutricionales realizados en España (218-225).

**Tabla 4-4** *Tabla resumen con los grupos y subgrupos de alimentos de la BDR y número de alimentos con datos de composición. Estas cifras no significan que para un alimento concreto los datos se hallen completos sino que al menos para 1 alimento y 1 nutriente existe un dato en la BDR.*

	<b>Grupos</b>	<b>Subgrupos</b>	<b>Número de alimentos</b>
01	Cereales y derivados	Granos y harinas; Pasta; Panadería; Galletas; Pastelería y bollería; Cereales para desayuno	76
02	Leches y derivados	Leches y batidos lácteos; Yogures y leches fermentadas; Postres lácteos; Quesos frescos; Quesos madurados; Quesos procesados; Helados lácteos o similares	153
03	Carnes y derivados	Cerdo; Buey; Ternera; Cordero; Caballo; Conejo; Aves; Caza; Vísceras; Embutidos crudos; Embutidos crudos-curados; Embutidos tratados por el calor	145
04	Huevos y derivados	Gallina; Otras aves	11
05	Pescados y derivados	Pescado magro (blanco); Pescado graso (azul); Pescado de agua dulce; Derivados del pescado; Pescado y derivados no clasificables	99
06	Mariscos y derivados	Crustáceos; Moluscos	27
07	Verduras y hortalizas	Verduras de hoja o tallo; Verduras de raíz; Bulbos; Inflorescencias y frutos; Setas; Verduras y hortalizas no clasificables	99
08	Tubérculos y derivados	Patatas y derivados; Otros tubérculos feculentos	15
09	Legumbres y derivados	Legumbres frescas; Legumbres secas; Productos derivados de las legumbres	28
10	Frutas y derivados	Frutas frescas; Frutas en conserva; Frutas desecadas; Frutas oleaginosas	77
11	Frutos secos y semillas oleaginosas	Frutos secos y semillas oleaginosas; Frutos secos amiláceos; Frutos secos no clasificables	21
12	Aceites y grasas	Aceites; Grasas	17
13	Azúcares y derivados	Azúcares, miel y jarabes; Mermeladas y jaleas; Polos, granizados y sorbetes; Caramelos, confites y similares; Chocolates y similares	29
14	Aperitivos		9
15	Salsas y condimentos	Salsas; Caldos; Especias; Salsas y condimentos no clasificables	33
16	Platos compuestos	Recetas caseras; Precocinados congelados; Preparados congelados; Preparados deshidratados; Preparados en conserva; Bocadoillos; Repostería	42
17	Bebidas no alcohólicas	Café, cacao e infusiones Refrescos; Aguas de distribución, minerales y sodas; Zumos y néctares envasados; Bebidas no alcohólicas no clasificables	48
18	Bebidas alcohólicas	Cervezas y sidras; Vinos; Licores; Aguardientes	24
19	Miscelánea		3

En cuanto a componentes (básicamente nutrientes), se ha recopilado información de 266 componentes diferentes (Tabla 4-5).

**Tabla 4-5** *Tabla resumen con los grupos y subgrupos de nutrientes de la BDR y número de nutrientes con datos de composición. La lista detallada de componentes puede consultarse en el Anexo II.*

<b>Grupos</b>	<b>Subgrupos</b>	<b>Número de componentes</b>
Diversos	Agua, cenizas, materia seca, azúcares reductores y no reductores, hidroximetilfurfural, porción comestible	7
Compuestos nitrogenados	Nitrógeno orgánico	3
	Aminoácidos	19
	Proteína	4
	Otros compuestos nitrogenados	15
Carbohidratos	Carbohidratos sencillos digeribles	9
	Carbohidratos complejos digeribles	2
	Carbohidratos complejos no digeribles y lignina	11
	Oligosacáridos	12
	Carbohidratos totales	2
Compuestos lipídicos	Lípidos totales	1
	Ácidos grasos	118*
	Esteroles	1
Alcoholes y ácidos orgánicos	Ácidos orgánicos	7
	Alcoholes	2
Minerales	Macrominerales	8
	Microminerales	13
Vitaminas	Vitaminas liposolubles	16
	Vitaminas hidrosolubles	14

\* Comprende 15 componentes que corresponden a grandes agrupaciones de ácidos grasos (saturados, monoinsaturados, etc.) y 103 componentes que son ácidos grasos individuales o agrupaciones de isómeros.

La distribución de los datos en los grupos de alimentos y nutrientes es irregular (Tabla 4-6). La mayor parte de datos recopilados corresponden a los grupos de alimentos “Carnes y derivados”, “Cereales y derivados”, “Frutas y derivados”, “Leches y derivados”, “Mariscos y derivados”, “Pescados y derivados” y “Verduras y derivados”. Por grupos de nutrientes, destacan los ácidos grasos, macrominerales, microminerales, vitaminas hidrosolubles y vitaminas liposolubles.

**Tabla 4-6 Distribución de los datos de composición por grupos de alimentos y nutrientes. En las casillas sombreadas figuran el número de nutrientes por grupo de nutrientes y el número de alimentos por grupo de alimentos.**

	Nº alimentos		Diversos		Nitrógeno orgánico		Aminoácidos		Proteína		Otros compuestos		Carbohidratos sencillos digeribles		Carbohidratos complejos digeribles		Carbohidratos complejos no digeribles y lignina		Carbohidratos totales		Oligosacáridos		Lípidos totales		Ácidos grasos		Esteroles		Ácidos orgánicos		Alcoholes		Macrominerales		Microminerales		Vitaminas hidrosolubles		Vitaminas liposolubles	
	7	8	3	4	15	9	2	11	12	2	1	118	1	1	1	7	2	2	8	13	16	14																		
<b>Nº de nutrientes</b>	17	65	1	19	4	15	9	2	12	2	1	118	1	1	1	7	2	2	8	13	16	14																		
<b>Aceites y grasas</b>																																								
<b>Aperitivos</b>	9	26	2	29	29	15	10	28	30	50	38	359	28	28	7	29	9	29	149	55	217	126																		
<b>Azúcares y derivados</b>	29	132	31	99	177	60	29	10	14	26	33	227	7	7	25	25	9	25	49	17	60	29																		
<b>Bebidas alcohólicas</b>	24	73	7	72	60	60	35	35	33	52	33	198	32	32	44	44	200	275	200	91	247	130																		
<b>Bebidas no alcohólicas</b>	48	131	11	95	6	288	49	49	51	78	68	282	49	49	48	48	403	403	403	154	357	180																		
<b>Carnes y derivados</b>	145	424	113	353	49	166	168	168	145	268	280	2570	170	170	1	144	763	763	763	291	1097	511																		
<b>Cereales y derivados</b>	76	225	26	210	119	119	103	103	114	168	125	774	109	109	104	104	537	537	537	218	754	387																		
<b>Frutas y derivados</b>	77	438	25	223	272	272	123	123	287	178	12	648	108	108	45	111	600	600	600	280	849	503																		
<b>Frutos secos y semillas oleaginosas</b>	21	100	10	63	7	82	34	34	45	42	21	268	26	26	26	26	177	177	177	97	187	102																		
<b>Huevos y derivados</b>	11	33	2	37	18	18	18	18	18	27	19	191	19	19	18	18	87	87	87	37	134	70																		
<b>Leches y derivados</b>	153	575	255	463	361	361	108	108	143	247	338	1748	122	122	90	120	1399	1399	1399	758	1247	618																		
<b>Legumbres y derivados</b>	28	94	11	62	48	48	32	32	56	52	8	412	29	29	29	29	167	167	167	69	223	113																		
<b>Mariscos y derivados</b>	27	115	20	112	42	42	50	50	41	78	1	817	45	45	42	42	212	212	212	112	276	133																		
<b>Miscelánea</b>	3	8		6	2	2	2	2	4	7	4	12	2	2	4	4	17	17	17	6	31	15																		
<b>Pescados y derivados</b>	99	366	95	336	133	133	134	134	123	225	248	2929	127	127	124	124	637	637	637	253	815	411																		
<b>Platos compuestos</b>	42	90	12	62	1	29	30	30	39	75	56	501	35	35	37	37	188	188	188	58	253	116																		
<b>Salsas y condimentos</b>	33	104	16	82	7	26	34	34	41	64	57	287	37	37	36	36	215	215	215	88	268	133																		
<b>Tubérculos y derivados</b>	15	40	2	33	17	17	17	17	18	26	23	132	17	17	18	18	84	84	84	36	132	78																		
<b>Verduras y hortalizas</b>	99	366	35	222	2	243	114	114	131	220	4	743	124	124	10	125	667	667	667	303	1010	608																		

### **4.2.1 Origen de los datos**

En la BDR las fuentes de información se clasifican como “españolas”, cuando proporcionaban datos de alimentos producidos en España o procedentes del mercado español, y “no españolas”, cuando los alimentos no cumplían la condición anterior. Este atributo (origen de los datos) de las fuentes de información no tenía nada que ver con la nacionalidad de los autores o de la publicación.

En la Tabla 4-7 se resume la distribución de los datos recopilados según las diferentes fuentes de información de dónde procedían y su origen. En total, un 33,2% de los datos introducidos eran datos correspondientes a publicaciones que proporcionaban información sobre la composición de alimentos españoles mientras que un 66,8% son no españoles.

**Tabla 4-7** *Distribución de los datos de composición (% sobre el total de datos) según su origen y la fuente de información. ES, datos de alimentos españoles; No ES, datos procedentes de fuentes extranjeras.*

<b>Fuente de información</b>	<b>ES</b>	<b>No ES</b>	<b>TOTAL</b>
Artículos	17,0	0,9	18,0
Capítulos de libros	0,3	0,0	0,3
Base de datos	0,0	25,1	25,1
Empresas	6,1	0,0	6,1
Laboratorios	0,1	0,0	0,1
Libros	9,1	40,8	49,9
Tesis	0,5	0,0	0,5
<b>TOTAL</b>	<b>33,2</b>	<b>66,8</b>	<b>100,0</b>

Los grupos de alimentos para los cuales se ha recopilado un mayor número de datos (Tabla 4-8) ha sido “Leches y derivados” (16% del total de datos), “Carnes y derivados” (14%), “Pescados y derivados” (13%) y “Verduras y hortalizas” (9,4%). Los grupos de alimentos que presentan un porcentaje datos españoles superiores al 40% son, en este orden, “Leches y derivados”, “Azúcares y derivados”, “Aperitivos”, “Pescados y derivados” y “Legumbres y derivados”. Juntos comprenden un 36,4% del total de datos de la BDR. Los grupos que presentan un menor porcentaje (inferior al 20%) de datos españoles son, en orden descendente, “Verduras y hortalizas”, “Aceites y grasas”, “Huevos y derivados”, “Tubérculos y derivados”, “Cereales y derivados” y “Miscelánea”. Estos 6 grupos comprenden un 24,5% del total de datos. El resto de grupos, que presentan porcentajes de datos españoles entre un 20% y un 40%, constituyen un 39,1% del total de datos.



Respecto a la distribución de los datos por componentes, la mayor parte de los datos corresponden a ácidos grasos (24,7%), vitaminas hidrosolubles (15,7%) y macrominerales (12,6). Sin embargo, cuando se ajustan los valores según el número de componentes de cada grupo, entonces los grupos con un mayor número de datos son los lípidos totales (19,2%), los esteroides (11,8%), los carbohidratos totales (10,3%) y los macrominerales (9,0%).

**Tabla 4-8** Distribución de los datos de composición (% sobre el total de datos) según su origen y grupo de alimentos. ES, datos de alimentos españoles; No ES, datos procedentes de fuentes extranjeras.

Grupos de Alimentos	ES	No ES	TOTAL
Aceites y grasas	0,4	1,9	2,3
Aperitivos	0,5	0,6	1,0
Azúcares y derivados	1,9	1,6	3,5
Bebidas alcohólicas	0,2	2,2	2,4
Bebidas no alcohólicas	1,1	3,1	4,2
Carnes y derivados	4,8	9,2	14,0
Cereales y derivados	0,9	6,4	7,3
Frutas y derivados	2,0	7,0	8,9
Frutos secos y semillas oleaginosas	0,7	1,7	2,5
Huevos y derivados	0,2	1,1	1,3
Leches y derivados	9,0	7,0	16,0
Legumbres y derivados	1,2	1,7	2,9
Mariscos y derivados	1,5	2,5	4,0
Miscelánea	0,0	0,2	0,2
Pescados y derivados	5,5	7,5	13,0
Platos compuestos	0,7	2,2	2,9
Salsas y condimentos	0,6	2,3	2,8
Tubérculos y derivados	0,2	1,1	1,2
Verduras y hortalizas	1,9	7,5	9,4
<b>TOTAL</b>	<b>33,2</b>	<b>66,8</b>	<b>100,0</b>

**Tabla 4-9** Distribución de los datos de composición (% sobre el total de datos) según su origen y grupo de componentes. ES, datos de alimentos españoles; No ES, datos procedentes de fuentes extranjeras.

Grupo	ES	No ES	TOTAL
Diversos	2,6	3,7	6,3
Nitrógeno orgánico	1,2	0,0	1,2
Aminoácidos	0,5	0,0	0,5
Proteína	1,4	3,5	4,8
Otros compuestos nitrogenados	0,1	0,0	0,1
Carbohidratos sencillos digeribles	2,0	1,9	3,9
Carbohidratos complejos digeribles	0,2	1,9	2,1
Carbohidratos complejos no digeribles y lignina	0,7	1,9	2,5
Oligosacáridos	0,1	0,0	0,1
Carbohidratos totales	0,6	3,0	3,6
Ácidos grasos	12,9	11,7	24,7
AG individuales	9,7	0,7	10,5
AG agrupados	3,2	11,0	14,2
Esteroles	0,2	1,8	2,1
Lípidos totales	1,4	1,9	3,4
Ácidos orgánicos	0,3	0,0	0,3
Alcoholes	0,2	1,9	2,0
Macrominerales	3,3	9,4	12,6
Microminerales	2,2	3,5	5,7
Vitaminas hidrosolubles	2,2	13,5	15,7
Vitaminas liposolubles	0,9	7,3	8,1
<b>TOTAL</b>	<b>33,2</b>	<b>66,8</b>	<b>100,0</b>

**Tabla 4-10** Distribución de los datos de composición (% sobre el total de datos) según su origen y grupo de componentes, ajustados según el número de componentes de cada grupo (Tabla 4-5). ES, datos de alimentos españoles; No ES, datos procedentes de fuentes extranjeras.

Grupo	ES	No ES	TOTAL
Diversos	2,2	3,0	5,2
Nitrógeno orgánico	2,3	0,0	2,4
Aminoácidos	0,1	0,0	0,1
Proteína	1,9	5,0	6,9
Otros compuestos nitrogenados	0,1	0,0	0,1
Carbohidratos sencillos digeribles	1,3	1,2	2,5
Carbohidratos complejos digeribles	0,4	5,5	5,9
Carbohidratos complejos no digeribles y lignina	0,4	1,0	1,3
Oligosacáridos	0,1	0,0	0,1
Carbohidratos totales	1,7	8,6	10,3
Ácidos grasos	0,6	0,6	1,2
AG individuales	0,5	0,0	0,6
AG agrupados	1,2	4,2	5,4
Esteroles	1,3	10,5	11,8
Lípidos totales	8,3	10,9	19,2
Ácidos orgánicos	0,2	0,0	0,2
Alcoholes	0,4	5,3	5,8
Macrominerales	2,3	6,7	9,0
Microminerales	1,0	1,6	2,5
Vitaminas hidrosolubles	0,8	4,8	5,6
Vitaminas liposolubles	0,4	3,0	3,3

## **4.2.2 Documentación de los datos**

La documentación de los datos es extremadamente variable. Los datos que se consideran críticos en la recopilación realizada son la descripción de los alimentos, el número de muestras, el plan de muestreo, tratamiento de la muestra, métodos analíticos y datos acerca del laboratorio que realizó los análisis. Se trata de la información utilizada para evaluar la calidad de los datos.

### ***4.2.2.1 Descripción de los alimentos***

La descripción de los alimentos ofrecida por las fuentes de información es extremadamente variable aunque, evidentemente, siempre se proporcionaba como mínimo el nombre del alimento. Es habitual que la descripción acostumbre a ser más bien parca, ofreciéndose ninguna o poca información en detalle sobre las características de los alimentos. Esto es especialmente cierto en algunas tablas y bases de datos de composición consultadas (15,40,217,226) y, en menor medida, en artículos publicados en revistas científicas. Sin embargo, debido a la dificultad de evaluar el grado de descripción de los alimentos, no fue posible valorar cuantitativamente este punto.

### ***4.2.2.2 Número de muestras***

Todas las fuentes consultadas informaban del número de muestras utilizadas en los análisis, a excepción de la base de datos de composición de los alimentos utilizada (226), dos tablas de composición (17,217) y otras fuentes menores (unos pocos artículos y datos procedentes de empresas). Cuantitativamente, los datos para los que no se disponía del número de valores utilizados para el cálculo del valor agregado suponía un 34% del total.

### ***4.2.2.3 Plan de muestreo***

La información sobre el plan de muestreo era muy variable: de descripciones muy detalladas sobre dónde y como se habían adquirido las muestras hasta una información nula al respecto. En la Tabla 4-11 pueden encontrarse los porcentajes de datos con información sobre el plan de muestreo según la fuente de información. La base de datos, empresas y libros (básicamente, tablas de composición) son las fuentes que ofrecen un porcentaje menor de datos con información acerca del plan de muestreo. Por otro lado, los capítulos de

libros y laboratorios proporcionan un 100% de datos con el plan de muestreo descrito, aunque su contribución al conjunto de datos es mucho menor que la del resto de fuentes (Tabla 4-7).

Si únicamente se contabilizan los datos con el plan de muestreo documentado, la mayor parte de ellos proceden de artículos (89%).

**Tabla 4-11** *Porcentaje de datos procedentes de cada tipo de fuente de información que disponían de información acerca del plan de muestreo realizado.*

<b>Fuente de información</b>	<b>%</b>
Artículos	79
Capítulos de libros	100
Base de datos	0
Empresas	2
Laboratorios	100
Libros	15
Tesis	49
<b>GLOBAL</b>	<b>23</b>

#### **4.2.2.4 Tratamiento de la muestra**

Al igual que en el plan de muestreo, el nivel de detalle de la información sobre el tratamiento a que ha sido sometida la muestra antes del análisis es muy variable. La base de datos, empresas, laboratorios y libros (básicamente, tablas de composición) son las fuentes que ofrecen un porcentaje menor de datos con información acerca del tratamiento de la muestra (Tabla 4-12).

**Tabla 4-12** *Porcentaje de datos procedentes de cada tipo de fuente de información que disponían de información acerca del tratamiento de la muestra.*

<b>Fuente de información</b>	<b>%</b>
Artículos	82
Capítulos de libros	96
Base de datos	0
Empresas	3
Laboratorios	5
Libros	9
Tesis	93
<b>GLOBAL</b>	<b>20</b>

Si únicamente se contabilizan los datos con el tratamiento de la muestra documentado, la mayor parte de ellos proceden de artículos (73%).

#### 4.2.2.5 Métodos analíticos

La mayor parte de los datos procedentes de tesis, artículos, capítulos de libros y laboratorios se ofrecían con el método analítico utilizado para su obtención (Tabla 4-13). Un 60% de los datos procedentes de empresas disponen de método analítico. Este dato contrasta con la información ofrecida por el mismo tipo de fuente en cuanto a plan de muestreo y tratamiento de la muestra. Sin embargo, la indicación del método analítico tiene una gran peso en la determinación del código de calidad de un dato ya que a un valor sin método analítico indicado le corresponde automáticamente un "0" como código de calidad (véase apartado 3.4). Normalmente siempre se solicitaba el método analítico cuando se recopilaba información de las empresas, mientras que el resto de información era opcional. Esto se hacía para incrementar la respuesta de las empresas.

De todos los datos que llevan asociada información sobre el método analítico, un 13% proporcionan referencias incompletas que no permiten establecer adecuadamente el tipo de método.

**Tabla 4-13** *Porcentaje de datos procedentes de cada tipo de fuente de información que disponían de información acerca del método analítico.*

<b>Fuente de información</b>	<b>%</b>
Artículos	99
Capítulos de libros	97
Base de datos	0
Empresas	60
Laboratorios	90
Libros	30
Tesis	100
<b>GLOBAL</b>	<b>37</b>

#### 4.2.2.6 Laboratorio

Para evaluar adecuadamente el criterio de calidad referente al laboratorio era preciso disponer de información referente al laboratorio. La mínima información requerida para poder obtener la puntuación de "1" es conocer el laboratorio donde se han realizado los

análisis. Esta información fue fácil de obtener excepto en el caso de la base de datos y las tablas de composición: en estos dos casos no se pudo obtener la información sobre el laboratorio. Para el resto de datos, obtener más información sobre el laboratorio fue casi imposible, excepto en unos contados casos (menos del 1% de los datos) en los que se pudo determinar si el laboratorio seguía algún sistema de aseguramiento de la calidad o estaba acreditado para la realización de los análisis que especificaba. No se realizó un seguimiento más detallado de este aspecto de los datos.

#### **4.2.3 Calidad de los datos**

La distribución de los datos según los códigos de calidad y el origen del dato se muestra en la Tabla 4-14. Los datos no españoles presentan por lo general unos códigos de calidad más bajos y también representan la mayoría de datos en la BDR: entre los datos con código de calidad 0 y 3 suman un 52,9%. Si se suman los datos de origen español se obtiene un 57,9%. Los datos de calidad superior a 6 constituyen un 23% de los datos, la mayoría de los cuales (19,8%) son datos españoles. El origen de los datos influye en la puntuación que recibe el aspecto “Muestreo” cuando se calcula el código de calidad (véase el apartado 3.4) y esta influencia tiene mayor trascendencia por cuanto los aspectos “Laboratorio” y “Método analítico” recibían por lo general una puntuación de 1. Sin embargo, este último punto no se puede cuantificar por cuanto la base de datos no se introducían las puntuaciones parciales sino la puntuación total que se utilizaba como código de calidad.

**Tabla 4-14** *Distribución de los datos de la BDR según su código de calidad y origen (% sobre el total de datos).*

<b>Código de calidad</b>	<b>ES</b>	<b>No ES</b>	<b>TOTAL</b>
0	2,8	25,1	27,9
1	0,0	0,0	0,0
2	0,0	0,0	0,0
3	2,3	27,8	30,0
4	2,7	7,0	9,6
5	5,6	3,8	9,4
6	5,6	2,8	8,4
7	7,2	0,0	7,2
8	2,0	0,0	2,0
9	4,8	0,4	5,2
10	0,2	0,0	0,2
<b>TOTAL</b>	<b>33,2</b>	<b>66,8</b>	<b>100,0</b>

Para reflejar la frecuencia en que aparecen los diferentes códigos de calidad por grupo de alimentos, se calculó un código de calidad ponderado para cada combinación de grupo de

alimentos y grupo de componentes. Se multiplicó la frecuencia de cada código por su valor numérico y se dividió por el número total de datos. El resultado se muestra en la Tabla 4-15.

En la tabla se distinguen grandes diferencias entre grupos de alimentos y, especialmente, grupos de componentes. Estas diferencias son debidas básicamente a la cantidad de datos procedentes de fuentes españolas (véase Tabla 4-8 a Tabla 4-10). En el caso de los componentes, no hay que olvidar que los cinco grupos que más destacan en la tabla por presentar algunas de las puntuaciones más altas (“Nitrógeno orgánico”, “Aminoácidos”, “Otros compuestos nitrogenados”, “Oligosacáridos” y “Ácidos orgánicos”) presentan un bajo número de componentes si los comparamos con otros grupos. En este sentido, es más destacable las puntuaciones de los grupos “Lípidos totales”, “Ácidos grasos” y “Proteína” cuyo volumen de datos es mucho mayor (Tabla 4-6).

Respecto a los grupos de alimentos, destacan “Leches y derivados”, “Mariscos y derivados”, “Pescados y derivados”, “Carnes y derivados” y “Frutos secos y semillas oleaginosas”. Otros grupos presentan también puntuaciones altas (por ejemplo “Aperitivos”) pero son numéricamente mucho menos importantes que los citados anteriormente.

**Tabla 4-15 Ponderación de los códigos de calidad de los datos introducidos en la BDR según grupo de alimentos y de nutrientes. Las celdas se han sombreado en función del valor del dato contenido, distinguiéndose 4 rangos: de 0 a 2 (blanco), mayor de 2 a 4 (gris claro), mayor de 4 a 6 (gris) y mayor de 6 (gris oscuro).**

	Diversos	Nitrógeno orgánico	Aminoácidos	Proteína	Otros compuestos nitrogenados	Carbhidratos sencillos digeribles	Carbhidratos complejos digeribles	Carbhidratos complejos no digeribles	Oligosacáridos	Carbhidratos totales	Lípidos totales	Ácidos grasos	Esteroles	Ácidos orgánicos	Alcoholes	Macrominerales	Microminerales	Vitaminas hidrosolubles	Vitaminas liposolubles
<b>Aceites y grasas</b>	2,4	6,0		1,0		1,9	1,9	1,8		2,2	2,6	4,1	1,7		1,8	2,0	1,1	1,9	1,9
<b>Aperitivos</b>	2,5	7,0		3,7		3,7	2,5	4,3		1,3	4,2	6,8	2,4		2,2	2,6	2,1	2,2	2,0
<b>Azúcares y derivados</b>	2,4	4,5	9,0	2,2		3,6	1,8	1,7	7,1	2,2	2,2	2,4	2,5		2,0	2,3	2,4	1,3	1,2
<b>Bebidas alcohólicas</b>	2,7	4,0		1,6		3,5	2,2	2,0		2,6	2,0	2,0	2,0		2,8	2,6	2,5	2,1	2,0
<b>Bebidas no alcohólicas</b>	2,5	3,7		1,2	9,0	4,0	2,2	1,9		2,3	2,4	1,9	2,0		1,9	3,3	2,8	1,9	1,8
<b>Carnes y derivados</b>	4,0	6,8	4,9	3,2	7,8	2,8	2,6	2,5		2,9	4,2	4,6	3,0	8	2,4	2,6	2,3	2,6	2,3
<b>Cereales y derivados</b>	2,3	6,4		1,7		2,4	2,1	2,4		2,5	2,5	3,0	2,2		2,1	2,1	1,8	2,0	1,9
<b>Frutas y derivados</b>	3,6	8,6		2,3		3,1	2,5	4,4	5,0	2,9	3,0	2,5	2,5	5,1	2,5	2,5	2,8	2,6	2,9
<b>Frutos secos y semillas oleaginosas</b>	3,8	6,5	6,0	2,9	6,0	4,3	3,2	3,7	5,0	3,2	3,2	4,3	2,8		2,8	3,5	3,8	2,8	2,7
<b>Huevos y derivados</b>	2,0	9,0		1,5		1,9	1,9	2,1		2,6	2,4	4,2	2,4		2,1	1,8	1,5	2,1	1,9
<b>Leches y derivados</b>	4,4	6,4	6,0	4,0		4,6	2,1	2,3		3,2	4,5	6,2	2,8	6,8	2,7	4,0	4,4	2,8	2,8
<b>Legumbres y derivados</b>	3,6	7,5	4,0	3,1		3,5	3,1	3,8	5,0	3,4	3,4	3,3	3,0		2,9	3,2	3,5	3,0	2,8
<b>Mariscos y derivados</b>	4,6	7,6		3,9		4,1	4,4	3,5	7,0	3,9	4,7	5,1	3,8		3,5	3,5	3,6	3,4	3,2
<b>Miscelánea</b>	2,3			1,5		1,5	1,5	2,3		2,6	2,3	1,5	1,5		2,3	2,1	1,5	2,3	2,2
<b>Pescados y derivados</b>	4,7	7,4	6,0	4,3		3,8	3,8	3,8		4,1	4,9	4,8	3,8		3,8	3,6	3,4	3,5	3,4
<b>Platos compuestos</b>	2,6	5,9	6,0	1,7	6,0	2,4	2,5	2,4		2,8	3,5	5,1	2,2		2,4	2,3	1,6	2,3	2,1
<b>Salsas y condimentos</b>	3,0	6,6	3,6	1,7	6,0	1,7	2,6	2,2		2,5	3,0	2,6	2,1		1,9	2,1	1,8	1,9	1,8
<b>Tubérculos y derivados</b>	3,3	9,0		1,6		2,0	2,0	2,4		2,6	3,2	4,1	2,5		2,3	2,1	1,9	2,4	3,3
<b>Verduras y hortalizas</b>	4,4	8,5		2,7	8,0	3,2	2,3	2,9	5,0	3,4	3,2	3,0	2,9	6,0	2,8	2,8	3,6	3,0	3,9



### 4.3 BASE DE DATOS DEL USUARIO

A partir de la BDR se generó la base de datos del usuario (BDU). La BDU es la base de datos destinada al uso directo por los usuarios o bien a la producción de la tabla de composición de alimentos impresa.

La BDU incluye la composición de 698 alimentos diferentes con su composición completa para 35 componentes. Los alimentos conservan la agrupación en grupos y subgrupos de alimentos para facilitar el acceso de los usuarios a los datos, aunque con ciertos retoques en su estructura.

El número total de componentes incluidos en la BDU es de 60, de los cuales 35 son considerados como principales (Tabla 4-16) y 25 secundarios (Tabla 4-17). Mientras que los componentes principales han de completarse para todos los 698 alimentos, los componentes secundarios sólo presentan datos en aquellos alimentos en los que se precisa el dato para calcular un componente principal o para realizar comprobaciones de la coherencia interna de los datos. Los componentes principales “Energía”, “Proteína animal”, “Proteína vegetal” y “Vitamina A total” fueron estimados o calculados en todos los alimentos de la BDU.

El número de valores de composición en la BDU es de 24.430 considerando únicamente los componentes principales y 29.349 considerando también los componentes secundarios. Teniendo sólo en cuenta los datos de componentes principales, la BDU contiene datos procedentes de la BDR (72%) pero también datos generados dentro del propio sistema (28%). Los datos generados dentro del propio sistema no tienen código de calidad ya que no se trata de datos recopilados. Por otro lado, algunos datos procedentes de la BDR son utilizados para calcular medias, promedios o bien ponderaciones. Esto implica que un dato de la BDU puede tener varias fuentes de origen del dato. De todos los datos de la BDR utilizados para generar la BDU, un 27% eran datos procedentes de alimentos españoles, mientras que un 73% eran datos procedentes de fuentes extranjeras. Respecto a las fuentes de información utilizadas, las principales son los libros (67% de los datos, tablas de composición básicamente), artículos (11%), bases de datos (10%), datos de empresas (6%) y capítulos de libros, tesis y trabajos de final de carrera (2%).

En los apartados que siguen se exponen las distribuciones de los datos según los diferentes códigos EUROFOODS y teniendo en cuenta sólo los datos referidos a los componentes

principales. Los detalles acerca de los alimentos, componentes principales y valores de composición se exponen en la tabla de composición (véase el apartado 4.4).

**Tabla 4-16** Componentes principales incluidos en la BDU. La porción comestible y la energía aunque no son componentes, se tratan de la misma manera. La vitamina A y los retinoides totales están expresados en equivalentes de retinol (e.r.), los carotenoides totales en equivalentes de betacaroteno (e.c.) y la vitamina E en equivalentes de alfatocoferol (e.t.). Los 100g de alimento se refieren a la porción comestible.

Componente	Código EUROFOODS	Expresión
Porción comestible	EDIBLE	g/g alimento bruto
Energía	ENERC	kcal/100g alimento
Agua	WATER	g/100g alimento
Proteína total	PROT	g/100g alimento
Proteína vegetal	PROCPL	g/100g alimento
Proteína animal	PROCAN	g/100g alimento
Lípidos totales	FAT	g/100g alimento
Ácidos grasos saturados	FASAT	g/100g alimento
Ácidos grasos monoinsaturados	FAMS	g/100g alimento
Ácidos grasos poliinsaturados	FAPU	g/100g alimento
Colesterol	CHORL	mg/100g alimento
Glúcidos totales	CHO	g/100g alimento
Azúcares digeribles	SUGAR	g/100g alimento
Polisacáridos digeribles	STARCH	g/100g alimento
Fibra alimentaria total	FIBT	g/100g alimento
Etanol	ALC	g/100g alimento
Sodio	NA	mg/100g alimento
Potasio	K	mg/100g alimento
Calcio	CA	mg/100g alimento
Magnesio	MG	mg/100g alimento
Fósforo	P	mg/100g alimento
Hierro	FE	mg/100g alimento
Cinc	ZN	mg/100g alimento
Vitamina A total	VITA	µg e.r./100g alimento
Retinoides totales	RETOL	µg e.r./100g alimento
Carotenoides totales	CARTBEQ	µg e.c./100g alimento
Vitamina D	VITD	µg/100g alimento
Vitamina E	VITE	mg e.t./100g alimento
Vitamina B1 (tiamina)	THIA	mg/100g alimento
Vitamina B2 (riboflavina)	RIBF	mg/100g alimento
Niacina	NIA	mg/100g alimento
Vitamina B6	VITB6	mg/100g alimento
Ácido fólico	FOL	µg/100g alimento
Vitamina B12 (cianocobalamina)	VITB12	µg/100g alimento
Vitamina C	VITC	mg/100g alimento

e.r. equivalentes de retinol; e.b. equivalentes de betacaroteno; e.t. equivalentes de alfatocoferol

**Tabla 4-17** Componentes secundarios incluidos en la BDU. Los 100g de alimento se refieren a la porción comestible.

Componente	Código EUROFOODS	Expresión
Cenizas	ASH	g/100g alimento
Materia seca	DRYMAT	g/100g alimento
Ácido acético (*)	ACEAC	mg/100g alimento
Ácido cítrico (*)	CITAC	mg/100g alimento
Ácido láctico	LACAC	mg/100g alimento
Ácido málico	MALAC	mg/100g alimento
Ácido quínico	CHIAC	mg/100g alimento
Ácido oxálico	OXALAC	mg/100g alimento
Alfacaroteno	CARTA	μg/100g alimento
Betacaroteno	CARTB	μg/100g alimento
Criptoxantina	CRYPTX	μg/100g alimento
Luteína	LUTE	μg/100g alimento
Licopeno	LYCO	μg/100g alimento
Cloro	CLD	g/100g alimento
Cloruro sódico	NACL	g/100g alimento
Glucosa	GLUS	g/100g alimento
Fructosa	FRUS	g/100g alimento
Galactosa	GALS	g/100g alimento
Sacarosa	SUCS	g/100g alimento
Lactosa	LACS	g/100g alimento
Maltosa	MALS	g/100g alimento
Glucógeno	GLYC	g/100g alimento
Carbohidratos por diferencia	CHOT	g/100g alimento
Nitrógeno total	NT	g/100g alimento

(\*) Estos componentes se han utilizado para calcular el aporte energético en aquellos alimentos que presentan un contenido importante en estos ácidos orgánicos.

#### **4.3.1 Origen de los datos**

Para determinar el origen de los datos finalmente usados en la BDU tal y como se ha realizado con la BDR (véase el apartado 4.2.1) se han considerado todos aquellos valores que han sido generados a partir de una agregación de datos (se han excluido así las estimaciones). A continuación se ha determinado, para cada dato, si en la agregación había participado al menos un valor de un alimento de origen español. La razón para operar de este modo es que en una agregación podían participar tanto valores generados a partir de alimentos del mercado español como valores generados a partir de alimentos extranjeros. Por ejemplo, en el cálculo de la composición del queso *Brie* se han utilizado tanto datos

españoles como datos procedentes de tablas francesas. Por último se ha determinado la distribución de los valores en función de su origen y la fuente de información (Tabla 4-18).

**Tabla 4-18** *Distribución de los datos de composición de la BDU (% sobre el total de datos que no son estimaciones) según su origen y la fuente de información. Como datos de alimentos españoles se han incluido aquellos generados en una agregación en la cual participaba al menos un valor de este tipo. ES, datos de alimentos españoles; No ES, datos procedentes de fuentes extranjeras.*

<b>Fuente de información</b>	<b>ES</b>	<b>No ES</b>	<b>TOTAL</b>
Artículos	13,4	0,1	13,5
Capítulos de libros	0,3		0,3
Base de datos		4,9	4,9
Empresas	6,9		6,9
Laboratorios	0,2		0,2
Libros	11,1	62,8	74,0
Tesis	0,2		0,2
<b>TOTAL</b>	<b>32,1</b>	<b>67,9</b>	<b>100,0</b>

#### **4.3.2 Tipo de valor**

Como puede observarse a partir de los datos de la Tabla 4-19, el tipo de valor más frecuente es el BE (mejor estimación) en todos los grupos de alimentos. En segundo lugar se encuentra el tipo LZ (cero directo en la terminología establecida en el apartado 3.9.7) cuya frecuencia es siempre mayor que la del tipo MN (media) excepto en los grupos de “Leches y derivados”, “Pescado y derivados” y “Mariscos y derivados”. Los datos con código AV son escasos debido a que normalmente no se disponía de suficientes valores para determinar la distribución estadística de los datos y se adoptó el criterio de que los datos que se agregaban se consideraban pertenecientes a distribuciones diferentes sólo cuando existían evidencias suficientes al respecto. Las ponderaciones (W) también son poco frecuentes debido a la dificultad de establecer adecuadamente los factores de ponderación. En caso de duda siempre se optaba por calcular la media y asignar el código MN.

Es destacable el alto porcentaje de ceros directos (15,4% en todos los grupos), especialmente en ciertos grupos que se prestaban a este tipo de estimaciones: “Bebidas alcohólicas” (38,5%), “Bebidas no alcohólicas” (24,9%), “Aceites y grasas” (22,0%) y “Azúcares y derivados” (20,8%).

**Tabla 4-19** Distribución de los datos de la BDU (% sobre el total de cada fila) según los tipos de valores (30,79).

Grupo de Alimentos	Tipos de valores				
	BE	LZ	MN	AV	W
Aceites y grasas	70,9	22,0	7,0		
Aperitivos	75,5	15,0	9,5		
Azúcares y derivados	71,1	20,8	8,1		
Bebidas alcohólicas	57,4	38,5	4,0		0,1
Bebidas no alcohólicas	68,4	24,9	6,3	0,3	0,1
Carnes y derivados	81,1	12,6	6,1	0,2	
Cereales y derivados	86,4	10,9	2,3		0,3
Frutas y derivados	73,2	19,3	7,6		
Frutos secos y semillas oleaginosas	73,2	18,0	8,8		
Huevos y derivados	89,7	6,2	4,1		
Leches y derivados	76,9	9,5	12,9	0,7	
Legumbres y derivados	71,8	18,1	10,2		
Mariscos y derivados	68,9	11,3	17,4	2,4	
Miscelánea	86,1	13,9			
Pescados y derivados	67,7	14,6	15,6	2,0	0,1
Platos compuestos	95,6	4,2	0,1		
Salsas y condimentos	87,9	10,0	2,1		
Tubérculos y derivados	77,1	18,1	4,4		0,3
Verduras y hortalizas	72,1	18,8	8,8	0,2	0,0
<b>TODOS LOS GRUPOS</b>	<b>76,0</b>	<b>15,4</b>	<b>8,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>

BE: mejor estimación; LZ: cero directo; MN: media; AV: promedio; W: ponderación

### **4.3.3 Tipo de método**

En la Tabla 4-20 se muestra la distribución de los diferentes tipos de métodos para generar un valor. El código "X" (tipo de método desconocido) es el que presenta unos porcentajes más altos en todos los grupos de alimentos: entre 30,7% ("Bebidas alcohólicas") y el 71,4% ("Miscelánea"). Esto es debido a que, como ya se ha comentado, la bases de datos de composición de alimentos y una buena parte de las tablas de composición consultadas no ofrecen datos sobre el método utilizado para generar los valores de composición. El total global de datos con el tipo de método "X" es de 46,2%.

Los datos para los cuales sí que existe información sobre el método y no son estimaciones (códigos AG, A, S y T) representan un 31,2%. Los grupos de alimentos con más datos con códigos AG, A, S o T son "Mariscos y derivados" (49,4%), "Pescados y derivados" (46,2%), "Leches y derivados" (44,2%), "Aperitivos" (40,2%) y "Legumbres y derivados" (38,3%). Los grupos con menos datos con códigos AG, A, S o T son "Miscelánea" (8,6%), "Platos compuestos" (9,6%), "Tubérculos y derivados" (16,7), "Salsas y condimentos" (17,4%) y

## Resultados

---

“Cereales y derivados” (18,3%). El resto de grupos se encuentran dentro de un rango de un 20% a un 40%.

Las estimaciones suponen un 22,7% del total de datos, predominando claramente las estimaciones lógicas (16,8%) en todos los grupos excepto en el grupo “Platos compuestos”, donde predomina la estimación por recetas. La estimación lógica más frecuente son los ceros directos (15,4%). El resto de estimaciones suponen, en el global de datos, un 5,9%.

**Tabla 4-20 Distribución de los datos para componentes principales según el tipo de método (% sobre el total de grupo de alimentos.)**

Grupo de Alimentos	Tipo de método utilizado para generar el valor															
	A+T+S+AG	A	T	S	AG	U	R	I	CG	VG	K	IG	E	O	L	X
Aceites y grasas	22,4	7,2	6,8	8,3		22,8	2,8	0,3	2,5			0,5	0,2			48,5
Aperitivos	40,2	20,3	6,5	13,4		14,7	6,5	1,6	0,3							36,6
Azúcares y derivados	25,6	13,8	6,7	5,1		19,7	4,8	0,3	0,5	0,1		0,4				48,5
Bebidas alcohólicas	20,4	11,1	6,3	3,1		41,2	3,1	4,3	0,1	0,2						30,7
Bebidas no alcohólicas	25,3	13,8	5,4	6,0	0,1	27,6	0,7	3,4	1,2				0,8			40,9
Carnes y derivados	24,8	11,8	7,3	5,4	0,2	15,6	2,0	0,9	1,2	0,1		<0,05				55,3
Cereales y derivados	18,3	8,3	6,2	3,7	<0,05	14,7	4,3	0,9	1,5	0,1		0,3	0,2			59,7
Frutas y derivados	32,3	20,4	6,5	4,6	0,8	18,7		0,6	0,7	0,3		0,1		0,3		46,9
Frutos secos y semillas oleaginosas	33,5	20,5	6,6	6,3		17,7	3,0	0,4	0,9	0,4				0,4		43,7
Huevos y derivados	22,1	12,6	6,0	3,6		11,7		0,3	1,6							64,2
Leches y derivados	44,6	31,2	8,1	5,2	0,1	11,5	0,7	1,3	1,0	5,1	1,1	0,2	<0,05			34,5
Legumbres y derivados	38,3	25,2	6,8	6,2		20,0		0,5	1,0	0,1		0,6	0,1			39,4
Mariscos y derivados	49,4	33,6	7,7	7,2	1,0	11,0	0,2	1,4	0,5	0,2						37,3
Miscelánea	8,6		5,7	2,9		20,0										71,4
Pescados y derivados	46,2	29,5	8,5	7,4	0,8	13,9	<0,05	2,7	0,7		<0,05	0,3		<0,05		36,1
Platos compuestos	9,6	0,3	5,7	3,7		7,6	9,2	1,1	5,4			0,4	0,5			66,1
Salsas y condimentos	17,4	8,2	6,1	3,1		13,2	15,3	1,0	1,8			0,4	0,2		0,1	50,6
Tubérculos y derivados	16,7	7,4	6,0	2,7	0,6	19,9	0,6	1,2	0,9	0,3				1,2		59,2
Verduras y hortalizas	29,9	19,1	6,6	3,0	1,2	18,2	0,1	0,7	0,4	0,2	0,1	0,2		0,1		50,1
<b>GLOBAL</b>	31,2	18,7	7,0	5,1	0,4	16,8	2,0	1,3	1,1	0,9	0,2	0,2	0,1	0,1	<0,05	46,2

AG: analítico, genérico; A: Análítico; CG: calculado, genérico; R: receta; S: suma de componentes (incluye la diferencia); T: cálculo con factores; K: calculado a partir de un alimento relacionado; IG: estimado, genérico; I: estimado a partir de un alimento relacionado; O: estimado a partir de un alimento y componente relacionados; L: estimado de acuerdo con regulaciones legales; U estimación lógica; E: otro tipo de método; X: tipo de método desconocido; VG: estimado a partir de un valor de grupo de alimentos

### **4.3.4 Calidad de los datos**

Se ha calculado un código de calidad ponderado para cada combinación de grupo de alimentos y componente, utilizando el mismo procedimiento que en el apartado 4.3.4. El resultado se expone en la Tabla 4-21. Se observa que algunos de los grupos de alimentos que presentaban puntuaciones más altas en la BDR (Tabla 4-15) los presentan también en la BDU (“Leches y derivados”, “Mariscos y derivados”, “Pescados y derivados” y “Frutos secos y semillas oleaginosas”). Pero “Carnes y derivados” deja de ser uno de los grupos con mejores códigos de calidad y “Verduras y hortalizas” ocupa su lugar.

Estas modificaciones son explicables porque la selección de alimentos que se realiza durante la agregación de los datos puede provocar que, en algunos grupos, muchos alimentos que disponen de datos con un código de calidad alto queden fuera de la BDU por insuficiencia de datos (por ejemplo, el alimento disponía de datos de ácidos grasos de alta calidad pero de ningún componente más), siendo seleccionados finalmente alimentos con datos con un código de calidad más bajo pero más completos. En otros grupos de alimentos sucede lo contrario: la selección de los alimentos con códigos de calidad alto resulta en un incremento del código de calidad para el grupo entero.





#### **4.4 TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS**

Se elaboró una TCA impresa con datos de composición para 698 alimentos y 35 componentes, además de información auxiliar para un uso correcto de las tablas.

El formato de publicación de la TCA es apaisado, con encuadernación en el lado corto izquierdo. Se ha conservado el formato apaisado pero la encuadernación se ha realizado por el lado largo izquierdo. Así mismo, se ha conservado la numeración de página independiente del resto de la obra.

Esta versión ha servido como base para la publicación de las “Tablas de composición de alimentos CESNID” (227).

## CONTENIDO

	Pág.	CONTINGUT	Pág.
1. Elaboración de las tablas	1	1. Elaboració de les taules	10
2. Estructura y organización de las tablas	3	2. Estructura i organització de les taules	12
3. Utilización de las tablas	8	3. Utilització de les taules	17
4. Lista de alimentos	20	4. Llista d'aliments	20
Tablas de composición	49	Taules de composició	49
Anexo I: Recetas utilizadas	165	Annex I: Receptes utilitzades	165
Anexo II: Densidades de alimentos líquidos	169	Annex II: Densitats d'aliments líquids	169
Anexo Iii: Nombres científicos	171	Annex III: Noms científics	171
Bibliografía	177	Bibliografia	177
Índices alfabéticos de alimentos		Índex alfabètic d'aliments	
Castellano	189	Castellà	189
Catalán	201	Català	201
Inglés	213	Anglès	213
Francés	225	Francès	225



## 1. ELABORACIÓN DE LAS TABLAS

Las Tablas de Composición de los Alimentos (TCA) son una recopilación de datos de composición que intentan ser representativos de los principales alimentos disponibles en un determinado ámbito geográfico (normalmente un estado, una zona continental o un continente). Las TCA son herramientas imprescindibles en la evaluación y planificación de dietas para individuos o colectividades. También son usadas extensamente en otras actividades o ámbitos como, entre otros, en el cálculo del etiquetado nutricional de los alimentos, en el diseño de nuevos productos alimenticios y en el laboratorio de análisis de alimentos.

La elaboración de TCA es compleja y está condicionada por numerosos factores que, finalmente, limitan la cantidad de datos que se pueden ofrecer.

### 1.1. Métodos de elaboración de las tablas

Básicamente, se distinguen tres tipos de métodos de elaboración de TCA (1,2): el directo, el indirecto y el combinado.

El método directo de elaboración de tablas consiste en el diseño y ejecución de un plan de muestreo de alimentos que permita obtener muestras representativas y, posteriormente, la ejecución de los análisis de las muestras utilizando métodos analíticos fiables y practicables. Con este método se pueden obtener datos de una alta calidad, pero tiene el inconveniente de ser extraordinariamente caro.

El método indirecto consiste en la recopilación de datos de composición ya existentes. Tales datos pueden encontrarse en publicaciones científicas, laboratorios públicos, empresas, etc. Este método no requiere una inversión en infraestructura tan alta como el anterior. Es difícil que los datos finalmente recopilados puedan tener la calidad de los datos obtenidos con el método directo, ya que no se ejerce un control sobre la selección de las muestras de los alimentos ni sobre la realización de los análisis. Por esta razón, los datos han de examinarse y seleccionarse según las características de la muestra analizada y del método analítico utilizado. El resultado final difícilmente puede llegar a tener la calidad que ofrece el método directo.

Por último, el método combinado consiste en realizar un muestreo y analizar sólo los alimentos que tienen un peso importante en la dieta de la población, así como en recopilar datos ya existentes para los alimentos menos importantes. En definitiva, optimiza la relación coste/calidad, dedicando más recursos a los alimentos más importantes. Por este motivo, el método indirecto es el método más utilizado entre las principales TCA.

Sea cual sea el método utilizado, la elaboración de tablas se encuentra con importantes dificultades. En los países desarrollados, el número de alimentos disponibles en el mercado es muy alto, siendo materialmente imposible conseguir una TCA que los abarque a todos. Las TCA tratan de priorizar los alimentos considerados más importantes, bien sea por su alto consumo o porque presenten un contenido alto en algún compuesto de interés (3).

Por otro lado, los métodos analíticos no siempre cumplen con las especificaciones que establece una TCA, cuyo objetivo principal es básicamente su aplicación en la evaluación de la ingesta nutricional. Esto es debido a que, por ejemplo, muchos métodos analíticos han sido diseñados para cumplir con objetivos diferentes, o bien porque los métodos pueden haber quedado obsoletos (1). Un ejemplo bastante ilustrativo es el caso de los métodos de análisis de fibra. Deben aceptarse sólo los métodos adecuados, tanto si se trata de realizar análisis en el laboratorio (método directo) como de seleccionar datos recopilados (método indirecto).

Finalmente, los alimentos son materiales biológicos sujetos a una importante variabilidad. Esta variabilidad puede ser debida a factores ambientales (insolación, suelo, régimen hídrico, etc.) o genéticos. Además, los alimentos sufren transformaciones más o menos intensas que pueden afectar a su composición. La importancia de esta variabilidad depende de numerosos factores, incluido el tipo de compuesto a que nos estemos refiriendo. Las TCA han de intentar obtener valores de composición que sean representativos de los alimentos que se pueden encontrar en el mercado, los cuales se hallan a menudo sujetos a una variabilidad muchas veces desconocida y de difícil evaluación. Por ejemplo, los valores de composición de la almendra han de ser representativos de todas las almendras del mercado español, teniendo en cuenta la variabilidad debida a las diferencias entre variedades y el origen del producto. A esto debemos añadir que los alimentos existentes en un país, así como los métodos

para obtenerlos y transformarlos, varían en el transcurso del tiempo y no son los mismos ahora que hace veinte años.

## 1.2. Elaboración de las tablas

Las presentes tablas se han realizado con el método indirecto a partir de la recopilación de datos ya existentes. Estos datos han sido objeto de un tratamiento y selección, con la finalidad de ofrecer valores lo más fiables y representativos posible, esto es, datos correspondientes a alimentos del mercado español. Una vez compiladas las tablas, los valores desconocidos existentes han sido estimados utilizando diferentes métodos. Tales estimaciones son preferibles antes que utilizar el valor cero, ya que en este caso se produciría una infraestimación en los cálculos realizados con las tablas. No obstante, las estimaciones se han señalado convenientemente (véase apartado 3.2) para que el usuario pueda diferenciarlas y utilizar otras estimaciones si lo prefiere.

### 1.2.1. Recopilación de datos

Los datos que se han utilizado proceden de diferentes fuentes: tablas de composición españolas y extranjeras, publicaciones científicas que ofrecen datos de composición, datos obtenidos de empresas del sector agroalimentario, tesis doctorales y datos procedentes de laboratorios. El primer paso en el tratamiento de datos fue extraer la información de la publicación e introducirla en unos formularios. Se recogieron los datos referentes a las características del alimento, la muestra analizada, los nutrientes, métodos analíticos, modo de expresión de los valores, los valores de composición y los factores utilizados en algunos casos (p.ej., factor de cómputo proteico). Se comprobó también la coherencia interna de los valores (ej. la suma de ácidos grasos debe ser menor que el valor de lípidos totales). Tanto las fuentes originales como los formularios se clasificaron y archivaron.

### 1.2.2. Tratamiento de los datos

El primer paso en el tratamiento de los datos consistió en convertir los modos de expresión con la finalidad de homogeneizarlos. Posteriormente, utilizando unos criterios preestablecidos basados en el plan de muestreo, el número de muestras, el aseguramiento de calidad del laboratorio y el método analítico (4,5), se asignaron unas puntuaciones que permitieron establecer un código de calidad para los datos.

A continuación, los datos se introdujeron en un sistema de gestión de bases de datos de composición de alimentos (SG-BDCA), elaborado en Microsoft Access 97. El sistema permite almacenar toda la información registrada en los formularios de papel, así como los datos de las referencias bibliográficas. De este modo, es posible conservar en todo momento la trazabilidad de los datos y saber en cualquier etapa del tratamiento de datos de dónde procede cada valor y qué operaciones se realizaron para obtenerlo.

### 1.2.3. Agregación de los datos

Para un alimento concreto, los diferentes valores de composición para cada nutriente se seleccionaban del conjunto de valores introducidos en el SG-BDCA en función del código de calidad asignado, del origen geográfico o de otros parámetros a tener en cuenta. Los valores seleccionados se podían agregar para calcular una media sencilla, una media ponderada, según el número de muestras de cada valor, o una ponderación simple. Los valores resultantes de la agregación y selección se transfirieron a otra base de datos, donde se comprobó la coherencia interna de los valores. Posteriormente, se realizaron las estimaciones de los valores desconocidos.

### 1.2.4. Estimaciones

Las estimaciones realizadas han sido de diferentes tipos (6,8):

- Estimaciones lógicas: dentro de esta categoría se incluyen los cereos lógicos (ej. el contenido de colesterol de las verduras y hortalizas es cero), la estimación de la proteína vegetal y animal o la estimación del factor de porción comestible de alimentos sin partes desechables.
- Cálculo a través de recetas: si se utiliza la composición de una receta/formulación y se aplican factores de corrección por cambios en el contenido de agua, grasa o vitaminas, es posible calcular la composición aproximada de algunos alimentos (7). Siempre que ha sido posible, se han utilizado datos parciales de composición del producto final para ajustar las recetas (8).
- Cálculo usando factores de cambio de cocción: en el caso de algunas vitaminas, si se disponía del valor del alimento crudo, se ha estimado el valor en el alimento cocido usando factores de pérdidas (7).

- Cálculo indirecto: consiste en calcular el valor de un nutriente a partir de los valores de otros nutrientes. Por ejemplo, los glúcidos totales pueden calcularse restando a cien el producto de la suma de cenizas, agua, proteína, grasa y fibra alimentaria.

- Estimación por similitud: cuando se dispone de la composición de alimentos muy parecidos al alimento con valores desconocidos, se han utilizado tales valores corrigiendo, si era necesario, por diferencias en el contenido de agua o grasa.

- Estimación por valor del grupo: los alimentos que forman algunos grupos y subgrupos ofrecen valores de composición de ciertos nutrientes bastante similares; en tal caso, se ha calculado la mediana y se ha usado como estimación de ciertos valores desconocidos.

- Documentación incompleta: se ha realizado una estimación que no puede documentarse con detalle. Por ejemplo, cuando se han utilizado valores procedentes de etiquetas nutricionales de los cuales se desconoce el método analítico.

#### 1.2.5. Cálculo de valores

Algunos valores que se incluyen en las tablas han sido obtenidos mediante cálculos para todos los alimentos. Este es el caso de la energía, la actividad total de vitamina A o los glúcidos totales (véase apartado 2.3).

#### 1.2.6. Revisión final

Finalizadas las estimaciones y los cálculos, las tablas han sido revisadas por los compiladores y por el equipo de profesores del Centre d'Ensayament Superior de Nutrició i Dietètica (CESNID, centro adscrito a la UB). Las correcciones de errores o las modificaciones recogidas en la revisión se han incluido en las tablas finales.

## 2. ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS TABLAS

### 2.1. Grupos y subgrupos de alimentos

La organización de la lista de alimentos consta de tres niveles: grupos (19), subgrupos (64) y alimentos (698). Este sistema se utiliza para facilitar la búsqueda y la clasificación de los alimentos, ya que permite su localización en los tres niveles diferentes según las necesidades o preferencias del usuario. La nomenclatura de grupos y subgrupos se basa en una serie de normas internas para favorecer la homogeneidad en la estructura de los nombres.

La creación de los grupos y subgrupos se ha realizado a partir de la bibliografía existente, del código alimentario español y de sugerencias de los revisores. La especificidad de los subgrupos también depende del número de alimentos dentro del mismo grupo: si hay muchos alimentos, los subgrupos son más específicos; si hay pocos, los subgrupos son más genéricos. En la Tabla 1 se puede encontrar la lista de grupos y subgrupos con el número de alimentos que incluyen.

### 2.2. Alimentos

La nomenclatura de los alimentos sigue unas pautas para favorecer una cierta homogeneidad de los nombres y, como consecuencia, facilitar la búsqueda a los usuarios. Este sistema se basa en el uso de descriptores, que son adjetivos que amplían la información sobre el alimento. El orden en que aparecen es el siguiente: primero, el nombre del alimento propiamente dicho; después los descriptores, separados entre sí por comas. Se utilizan todos los descriptores necesarios para que no haya ningún tipo de confusión sobre el alimento al cual se hace referencia.

Los descriptores proporcionan información sobre alguna de las siguientes facetas de los alimentos: color, parte anatómica, estado físico o presentación, estado de maduración, adición/substracción de grasa o de azúcar, ingredientes o aromas añadidos, enriquecido o fortificado, categoría, tratamiento tecnológico, método de conservación, medio de envasado, preparación culinaria y medio de cocción.

Ejemplo: Ternera, entrecot, sin grasa visible, cruda (Nombre del alimento, parte anatómica, adición/substracción de grasa, preparación culinaria).

**Tabla 1. Lista de grupos y subgrupos con el número de alimentos de la TCA.**

Grupos de alimentos	Subgrupos de alimentos	Número de alimentos
Cereales y derivados	Granos y harinas Pasta Panadería	71
Leches y derivados	Leches y batidos lácteos Yogures y leches fermentadas Postres lácteos	95
Carnes y derivados	Cerdo Ternera Cordero Buey Aves	98
Huevos y derivados	Visceras Embutidos crudos-curados Embutidos tratados por el calor Carnes y derivados no clasificables	10
Pescados y derivados	Pescado magro (blanco) Pescado graso (azul)	60
Mariscos y derivados	Moluscos	23
Aceites y grasas	Grasas	16
Verduras y hortalizas	Verduras - de hoja o tallo Verduras - de raíz Verduras - bulbos	77
Legumbres y derivados	Productos derivados de las legumbres Otros tubérculos féculentos	20
Tubérculos y derivados	Patatas y derivados	9
Frutas y derivados	Frutas frescas Frutas en conserva	62
Frutos secos y semillas oleaginosas	Frutas oleaginosas	18
Azúcares y derivados	Azúcares, miel y jarabes Mermeladas y jaleas Caramelos, confites y similares	22
Aperitivos		7
Salsas y condimentos	Salsas Salsas y condimentos no clasificables	25
Platos compuestos	Recetas caseras Precozinados congelados Preparados congelados	21

Grupos de alimentos	Subgrupos de alimentos	Número de alimentos
Bebidas no alcohólicas	Aguas de distribución, minerales y sodas Café, cacao e infusiones Refrescos	40
Bebidas alcohólicas	Cervezas y sidras Vinos	23
Miscelánea	Licores Aguardientes	1

### 2.3. Nutrientes

La TCA consta de 33 nutrientes más la porción comestible y la energía. A continuación se listan con una breve explicación de cada uno de ellos:

- **Porción comestible:** expresada en peso del alimento consumible (gramos) respecto al peso bruto servido (gramos). La porción comestible permite conocer qué proporción representa la porción comestible (pulpa del fruto, carne, etc.) respecto al peso bruto del alimento servido en el plato (alimentos cocinados) o antes de prepararlo (alimentos crudos). El peso bruto incluye la porción comestible y la no comestible (hueso, piñón, cáscara, etc.). Hay otros autores que utilizan conceptos de porción comestible diferentes, por ejemplo, utilizando el peso bruto del alimento tal y como se compra. Si se comparan las porciones comestibles definidas de manera diferente, pueden apreciarse variaciones significativas en los valores.
- **Energía:** expresada en kilocalorías/100 g de porción comestible. Si se quiere utilizar las unidades del Sistema Internacional (kilojulios/100 g) se puede convertir teniendo en cuenta que 1 kcal = 4.184 kJ. Los valores de energía están calculados mediante los factores generales de Atwater: glúcidos 4 kcal/g; proteínas 4 kcal/g; lípidos 9 kcal/g y etanol 7 kcal/g. En algunos alimentos se ha tenido en cuenta la presencia de ácidos orgánicos y, en tales casos, se han utilizado los valores de 3.5 kcal/g para el ácido acético y 2.5 kcal/g para el ácido cítrico. Hay otros autores que utilizan otros factores de cómputo energético, por



ello puede haber diferencias entre tablas. Con los valores de energía es posible calcular la energía metabolizable de una alimentación o dieta.

- Agua: expresada en g/100 g. Éste es un parámetro muy importante a tener en cuenta cuando se calculan recetas, porque hay una variación importante en la composición final del alimento debida a las ganancias y pérdidas de este macronutriente. Para hacer la conversión de g/100 g de materia seca a g/100 g de sustancia fresca es necesario el contenido de agua. La energía y los nutrientes en la TCA están expresados por 100 g de sustancia fresca.

- Etanol: expresado en g/100 g. Esta cantidad no coincide con los grados alcohólicos de las bebidas (expresados en mL/100 mL de porción comestible). Para hacer esta conversión, los g/100 g se deben multiplicar por la densidad de la bebida (g/mL) y dividir por la densidad del alcohol (0.789 g/mL).

- Glúcidos

Glúcidos totales: expresado en g/100 g. Es normalmente un valor calculado como la suma de los azúcares digestibles y de los polisacáridos digestibles.

Azúcares digestibles: expresado en g/100 g. Es la suma de monosacáridos y disacáridos.

Polisacáridos digestibles: expresado en g/100 g. Entran dentro de esta categoría el almidón y el glucógeno.

Hay otras TCA que utilizan otra forma de expresión para los glúcidos totales, azúcares digestibles y polisacáridos digestibles. En lugar de «g/100 g», que es equivalente a «g de glúcidos/100 g», se usa «g de monosacáridos/100 g». Esta forma de expresión surge de algunos métodos para analizar azúcares que precisan hidrolizar los glúcidos para obtener azúcares reductores (ej. el método Fehling). De este modo, 100 gramos de almidón hidrolizados rinden 110 g de monosacáridos. Para convertir los valores de «g/100 g de monosacáridos» a «g/100 g» se dividen por un factor de equivalentes en monosacáridos (Tabla 2).

**Tabla 2.** Factores de conversión de gramos de monosacárido a gramos de glúcido.

Glúcidos (g de monosacáridos)	Factor equivalente monosacáridos
Monosacáridos	1.00
Disacáridos	1.05
Polisacáridos	1.10

Fibra alimentaria total: expresada en g/100 g. Sustancias de origen vegetal no digeribles por las enzimas digestivas. Es la suma de la fibra soluble (hemicelulosa y pectina, mayoritariamente) e insoluble (celulosa y lignina, mayoritariamente) y el almidón resistente que pueda estar presente. A menudo, los valores obtenidos con diferentes métodos analíticos no coinciden debido a que no cuantifican las mismas fracciones de la fibra. Tampoco existe un acuerdo total sobre la definición de la fibra alimentaria y sobre qué componentes forman parte de ésta.

- Proteína bruta

Proteína bruta total: expresada en g/100 g. El método analítico más utilizado para la proteína es el método Kjeldahl, que se basa en el análisis del nitrógeno total y, mediante un factor, realiza la conversión de los gramos de nitrógeno a gramos de proteína. Los factores utilizados en la TCA son los recomendados por la FAO/OMS (9). En el nitrógeno total se incluye el nitrógeno proteico y el no proteico.

Proteína animal: expresada en g/100 g. Todos los valores de proteína animal se estiman a partir de la proteína total. Normalmente, se trata de estimaciones lógicas y recetas.

Proteína vegetal: expresada en g/100 g. Todos los valores de proteína vegetal se estiman a partir de la proteína total. Normalmente, se trata de estimaciones lógicas y recetas.

Las recetas utilizadas para la estimación de la proteína animal y vegetal no aparecen en el listado final de recetas.

- **Lípidos**

**Lípidos totales:** expresados en g/100 g. Hace referencia a toda la fracción liposoluble del alimento (triglicéridos, fosfolípidos, esteroides, etc). Se debe tener en cuenta que la suma de ácidos grasos no coincide con los lípidos, debido a que hay otras sustancias en la fracción lipídica que no son ácidos grasos. Para realizar el cálculo del contenido de ácidos grasos se precisa un factor de conversión que indica la proporción de ácidos grasos presentes en los lípidos. Este factor es variable según el alimento (7).

**Ácidos grasos (AG) saturados, AG monoinsaturados, AG poliinsaturados:** expresados en g/100 g.

**Colesterol:** expresado en mg/100 g. Es el esteroil mayoritario de origen animal.

- **Minerales**

**Sodio (Na), Potasio (K), Calcio (Ca), Magnesio (Mg), Fósforo (P), Hierro (Fe), Zinc (Zn):** expresados en mg/100 g.

- **Vitaminas hidrosolubles**

**Tiamina (Vitamina B<sub>1</sub>), Riboflavina (Vitamina B<sub>2</sub>):** expresadas en mg/100 g.

**Cianocobalamina (Vitamina B<sub>12</sub>):** expresada en µg/100 g.

**Niacina:** expresada en mg/100 g. Es la suma del ácido nicotínico y de nicotinamida.

**Vitamina B<sub>6</sub>:** expresada en mg/100 g. Es la suma de piridoxal, piridoxamina y piridoxina.

**Ácido fólico:** expresado en µg/100 g. Es la suma del total de folatos.

**Vitamina C:** expresada en mg/100 g. Es la suma del ácido ascórbico y del ácido deshidroascórbico.

- **Vitaminas liposolubles**

**Vitamina A total:** expresada en µg de equivalentes de retinol/100 g. Es la suma de las sustancias con actividad vitamínica A: Vitamina A (retinoides) y la Provitamina A (carotenoides). Se calcula sumando los retinoides más 1/6 de los carotenoides. También se puede expresar el resultado en unidades internacionales (U.I.); 1 U.I. = 0.3 µg de equivalentes de retinol.

**Carotenoides totales:** expresados como µg de equivalentes de betacaroteno. Es la suma de todos los componentes con actividad provitamínica A, multiplicadas por un factor de actividad provitamínica A (Tabla 3). La mayor parte de valores de carotenoides de frutas y verduras incluyen el betacaroteno, el alfacaroteno, el gammacaroteno y la betacriptoxantina, pero en otros alimentos los valores se refieren principalmente a betacaroteno. También se puede expresar el resultado en unidades internacionales (U.I.); 1 U.I. = 0.6 µg de equivalentes de betacaroteno.

**Tabla 3.** Factores de conversión de actividad vitamínica A de los carotenoides más frecuentes (7).

<b>Carotenoides</b>	<b>Factor de conversión</b>
Betacaroteno	x 1.00
Alfacaroteno	x 0.50
Gammacaroteno	x 0.50
Betacriptoxantina	x 0.50

**Retinoides totales:** expresados como µg de equivalentes de retinol. Es la suma de los diferentes vitámeros multiplicados por un factor de actividad vitamínica A (Tabla 4). Sin embargo, la mayor parte de las fuentes más utilizadas sólo incluye el principal vitámero, el retinol. También se puede expresar el resultado en unidades internacionales (U.I.); 1 U.I. = 0.3 µg de equivalente de retinol.

**Tabla 4.** Factores de conversión de actividad vitamínica A de los retinoides más frecuentes (7).

<b>Retinoides</b>	<b>Factor de conversión</b>
Todo-trans retinol	x 1.00
Retinaldehído	x 0.90
13-cis retinol	x 0.75
Deshidrorretinol	x 0.40

Vitamina D: expresada en  $\mu\text{g}/100\text{ g}$ . Es la suma de colecalciferol (Vitamina  $D_3$ ) y de ergocalciferol (Vitamina  $D_2$ ). También se puede expresar el resultado en unidades internacionales (U.I.); 1 U.I. = 0.025  $\mu\text{g}$ . Algunas fuentes consultadas sólo proporcionan datos para el principal vitámero, el colecalciferol.

Vitamina E: expresada en mg de equivalentes de alfatocoferol/100 g. Es la suma de las substancias con actividad vitamínica E corregidas, por un factor de actividad vitamínica E (Tabla 5). También se puede expresar el resultado en unidades internacionales (U.I.); 1 U.I. = 0.67 mg de equivalentes de alfa tocoferol.

**Tabla 5.** Factores de conversión de actividad vitamínica E (10).

<b>Vitámeros de la Vit. E</b>	<b>Factores de conversión</b>
Alfatocoferol	x 1.00
Betatocoferol	x 0.40
Gammaatocoferol	x 0.10
Deltatocoferol	x 0.01
Alfatocotrienoil	x 0.30
Betatocotrienoil	x 0.05
Gammaatocotrienoil	x 0.01

#### 2.4. Índices

Hay dos índices diferentes para facilitar la búsqueda de los alimentos de la TCA. El primero se encuentra justo antes de la TCA, y es una clasificación por grupos, subgrupos y alimentos en orden alfabético. Es muy práctico cuando se quiere conocer cuántos o qué alimentos hay en la TCA sobre un determinado grupo o subgrupo, o

cuando no se encuentra el alimento que se busca y se quiere saber qué alimentos parecidos hay en la TCA.

El segundo está situado al final de la TCA. Se trata de una clasificación por alimentos ordenados alfabéticamente; es muy útil cuando se busca un alimento concreto. El índice alfabético se proporciona en cuatro idiomas: español, catalán, inglés y francés.

#### 2.5. Anexos

En la TCA pueden encontrarse 4 anexos:

- Anexo I: Recetas utilizadas

Se muestran los ingredientes y los gramajes de los alimentos de la TCA que se han calculado mediante recetas y formulaciones industriales. Las recetas ayudan a identificar mejor los alimentos y permiten al usuario recalcular los valores de composición, modificando las cantidades de los ingredientes si así lo considera necesario. Las referencias bibliográficas, de donde se han extraído las recetas y las formulaciones industriales, se encuentran detalladas en la bibliografía final.

- Anexo II: Tabla de porciones

En este anexo se presentan las porciones de consumo habitual o medidas caseras de alimentos más consumidos. Pueden utilizarse para estimar las ingestiones de los individuos en las encuestas dietéticas (recordatorio de 24h, registro de 3 días, cuestionarios de frecuencia de consumo), donde siempre se trabaja con medidas caseras. También pueden ser utilizadas para dar consejo dietético, para facilitar el cumplimiento del paciente en dietas donde se controla, parcial o totalmente, la cantidad de alimentos que se debe ingerir (diabetes, obesidad, etc.), o para realizar tablas de equivalencias o de raciones (1 ración de lácteos = 1 vaso de leche o 2 yogures o 2 quesitos, etc.).

- Anexo III: Densidades de alimentos líquidos

Listado de las densidades de algunas de las bebidas más frecuentemente consumidas. La composición de las bebidas está expresada en g/100 g, pero

puede ser necesario expresarla en g/100 mL. La densidad se utiliza para hacer la conversión de g/100 g a g/100 mL.

$$\text{g/100 mL} = \text{g/100 g} \cdot \text{densidad (g/mL)}$$

- Anexo IV: Nombres científicos

Se incluye el nombre científico o nombre taxonómico de las especies biológicas utilizadas como alimento. Esta información es muy útil para identificar correctamente los alimentos.

### 2.6. Bibliografía

Se listan todas las referencias utilizadas para la elaboración de la TCA. Incluye las fuentes de las cuales se han extraído los datos de composición de alimentos, las utilizadas para la elaboración del sistema de tratamiento de los datos y las que aportan información sobre alimentos, recetas o estimaciones.

## 3. UTILIZACIÓN DE LAS TABLAS

La principal recomendación que se puede hacer al usuario de las TCA es que no olvide leer con detalle la parte preliminar de las tablas para que conozca con detalle cómo han sido elaboradas, cómo se estructuraron y qué debe tener en cuenta cuando las utilice. Sólo de este modo podrá evaluar si se adaptan a sus necesidades y, si éste es el caso, qué aspectos de su trabajo debe definir previamente a la utilización de las tablas (p. ej., los nutrientes que le interesan).

### 3.1. Limitaciones de las tablas y aplicación óptima

Estas TCA intentan ofrecer datos representativos de los alimentos consumidos por la población española. Debido a la variabilidad en la composición de los alimentos, los datos que ofrecen estas tablas no son una estimación fiable de la composición de una muestra individual de un alimento y, en tal caso, sólo debe considerarse como una estimación aproximada. Esto es, la composición de una muestra individual puede variar sensiblemente de los valores ofrecidos por la TCA. No obstante, esto no implica una limitación importante en la mayoría de los usos de las tablas.

El uso óptimo de las presentes TCA es la estimación de la ingestión de nutrientes de individuos y poblaciones, ofreciendo los mejores resultados cuando se trabaja con poblaciones o con la estimación de la ingestión de alimentos de un individuo durante un periodo largo de tiempo. Pensando precisamente en estas aplicaciones, se optó por estimar todos los valores desconocidos, ya que siempre es mejor estimar un valor desconocido que adjudicarle automáticamente cero.

Existen determinados trabajos o actividades en los cuales la utilización de TCA no es recomendable, ya que precisan de datos obtenidos por análisis directo. Por ejemplo, en estudios metabólicos o en investigaciones clínicas que precisen una alta exactitud y precisión en las estimaciones de vitaminas o microminerales.

### 3.2. Tipos y significado de los valores de composición

Dentro de las TCA pueden encontrarse diferentes tipos de valores:

- a) **Valores numéricos:** expresan la concentración de los nutrientes en las unidades establecidas por 100 gramos de porción comestible del alimento, excepto la porción comestible expresada por gramo de alimento servido.
- b) **Valores trazas (señalados como «tr.»):** indican que el nutriente se halla en cantidades detectables, pero no cuantificables, o bien no significativas nutricionalmente.
- c) **Valores cero:** que indican que el nutriente no se halla presente en el alimento o que se halla en cantidades no detectables y, evidentemente, no cuantificables.

Respecto al origen de los valores, podemos distinguir entre:

- 1) **Valores referenciados:** valores numéricos obtenidos de las fuentes consultadas, ya fuera mediante una agregación de varios valores o mediante la selección del valor considerado más conveniente.
- 2) **Valores estimados:** son valores numéricos que no se han obtenido de las fuentes consultadas, sino a través de métodos de estimación contrastados (8,12). Para diferenciarlos de los anteriores, se encierran entre paréntesis, ej. (22,5), excepto en el caso de las estimaciones lógicas.

3) Valores estimados con recetas: son valores numéricos estimados a través de la composición de sus ingredientes. Para diferenciarlos de los dos anteriores, se encierran entre corchetes, p. ej., [34,3].

### 3.3. Cálculos con valores de composición

Porción comestible: la porción comestible es un factor que se usa para estimar la porción neta comestible a partir de la cantidad de alimento en bruto. En realidad se trata de la proporción entre el peso de la porción comestible y el peso de la porción bruta (comestible más no comestible). Para calcular la porción neta comestible debe multiplicarse por la porción bruta:

**Gramos porción comestible = Factor porción comestible \* Gramos porción bruta**

Cálculo de la ingestión de nutrientes a partir del consumo de nutrientes: se trata de un cálculo sencillo realizado con las cantidades de alimento consumido (en gramos) y los valores de composición de los alimentos consumidos que se encuentran en las TCA. Para un nutriente determinado:

$$I = Q_r \cdot (PC_1) \cdot C_1 / 100 + Q_2 \cdot (PC_2) \cdot C_2 / 100 + \dots + Q_n \cdot (PC_n) \cdot C_n / 100$$

Donde:

**I:** estimación de la ingestión del nutriente **Z**.

**Q<sub>n</sub>:** cantidad de alimento **n** consumido.

**PC<sub>n</sub>:** porción comestible del alimento **n** (se aplica si es necesario).

**C<sub>n</sub>:** cantidad del nutriente en 100 gramos del alimento **n**.

Ejemplo: 250 g de leche entera UHT, 200 g de papaya y 30 g de galleta María.

$$\text{Lípidos ingeridos (g)} = 250 \cdot 3.6 / 100 + 200 \cdot 0.74 \cdot \text{trazas} / 100 + 30 \cdot 19 / 100 = 14.7$$

Nota: a efectos de cálculo, el valor de trazas debe considerarse como «cero»

Cálculo de una receta: es posible calcular la composición de una receta a partir de la composición de sus ingredientes. En el caso de las recetas más sencillas, en las cuales el conjunto de ingredientes no se somete a un proceso de cocción, el cálculo se limita a determinar el aporte de nutrientes de cada cantidad de ingredientes y a

sumarlos. Este sería el caso, por ejemplo, de una ensalada. Sin embargo, cuando existen procesos de cocción, éstos pueden introducir cambios en la composición, que afectan principalmente al contenido de agua, lípidos, minerales y vitaminas. Existen algoritmos más o menos complejos que introducen factores de corrección que pretenden reflejar tales cambios. Para conocerlos en detalle, el lector puede consultar las referencias citadas (3,7,11). Para realizar los cálculos de las recetas incluidas en las presentes tablas se eligió el método utilizado en las tablas británicas (7).

### 3.4. Errores más frecuentes

En el uso habitual de las tablas pueden aparecer algunas situaciones que pueden ser fuentes de error, especialmente cuando el usuario no está familiarizado con el uso de TCA. Los principales son:

- 1) No se registran suficientes detalles del alimento consumido (p. ej., la cocción).
- 2) No se registra si el peso del alimento consumido se refiere a la porción comestible o a la porción bruta, o no se utiliza el factor de porción comestible cuando debería aplicarse.
- 3) No se anota la cantidad ni tipo de aceite utilizado, o la sal añadida cuando se lleva a cabo un registro de la dieta.
- 4) No se incluyen los carotenoides (Provitamina A) en el cálculo de la actividad total de Vitamina A.
- 5) No se definen previamente con claridad qué nutrientes le interesan al usuario.
- 6) No se lee con detalle la parte preliminar ni los anexos de las tablas.
- 7) No se presta atención a los diferentes modos de expresión que se utilizan para las concentraciones de los nutrientes, error especialmente grave cuando se trabaja con diferentes TCA. En el caso de las vitaminas, se confunden las Unidades Internacionales con las unidades establecidas por el Sistema Internacional.

Por otro lado, existen algunas ideas falsas que pueden, de forma indirecta, inducir a cometer un error. Por ejemplo, considerar que la suma de ácidos grasos (expresados en gramos por 100 gramos de porción comestible) tiene que coincidir con los lípidos totales (expresados en gramos por 100 gramos de porción comestible) cuando no tiene que ser así. La suma de ácidos grasos debe resultar siempre menor que los lípidos totales, precisamente porque los ácidos grasos no son los únicos lípidos que se incluyen en los lípidos totales.

## 1. ELABORACIÓ DE LES TAULES

Les Taules de Composició d'Aliments (TCA) són una recopilació de dades de composició que intenten ser representatives dels principals aliments disponibles en un determinat àmbit geogràfic (normalment un estat, una zona continental o un continent). Les TCA són eines imprescindibles en l'avaluació i planificació de dietes per individus o col·lectivitats. També són emprades extensament en altres activitats o àmbits com, entre d'altres, el càlcul de l'etiquetatge nutricional dels aliments, el disseny de nous productes alimentosos i en el laboratori d'anàlisi d'aliments.

L'elaboració de TCA és complexa i està condicionada per nombrosos factors que, finalment, limiten la quantitat de dades que es poden oferir.

### 1.1. Mètodes d'elaboració de les taules

Bàsicament, es distingeixen tres tipus de mètodes d'elaboració de TCA (1, 2): el *directe*, l'*indirecte* i el *combinat*.

El *mètode directe* d'elaboració de taules consisteix en el disseny i execució d'un pla de mostreig d'aliments que permeti obtenir mostres representatives d'aliments i, posteriorment, l'execució de les anàlisis de les mostres utilitzant mètodes analítics fiables i practicables. Amb aquest mètode es poden obtenir dades d'una elevada qualitat, però té l'inconvenient de ser extremadament car.

El *mètode indirecte* consisteix en la recopilació de dades de composició ja existents. Aquestes dades poden trobar-se a publicacions científiques, laboratoris públics, empreses, etc. Aquest mètode no requereix una inversió en infraestructura tan elevada com l'anterior. És difícil que les dades finalment recopilades puguin tenir la qualitat de les dades obtingudes amb el mètode directe, ja que no s'exerceix un control sobre l'elecció de les mostres dels aliments ni sobre la realització de les anàlisis. Per aquest motiu les dades han d'examinar-se i seleccionar-se segons les característiques de la mostra analitzada i el mètode analític emprat. El resultat final difícilment pot arribar a tenir la qualitat que ofereix el mètode directe.

I l'últim, el *mètode combinat*, consisteix en realitzar un mostreig i analitzar només els aliments que tenen un elevat pes específic en la dieta de la població, i recopilar dades ja existents dels aliments menys importants. En definitiva, optimitza la relació

cost/qualitat dedicant més recursos als aliments més importants. Per aquest motiu, el mètode combinat és el mètode més emprat entre les principals TCA.

Segui quin sigui el mètode emprat, l'elaboració d'unes taules es troba amb importants dificultats. En els països desenvolupats el nombre d'aliments disponibles en el mercat és molt gran i és materialment impossible aconseguir una TCA que els inclogui tots. Les TCA tracten de prioritzar els aliments considerats més importants, ja sigui pel seu elevat consum o perquè presentin un alt contingut en algun compost d'interès (3).

També cal tenir en compte que els mètodes analítics no sempre compleixen amb les especificacions que estableix una TCA, l'objectiu de la qual és bàsicament l'avaluació nutricional. Això és degut a què, per exemple, molts mètodes analítics han estat dissenyats per complir objectius diferents o a què de vegades els mètodes poden quedar obsolets (1). Un exemple molt il·lustratiu és el cas dels mètodes d'anàlisi de fibra. Només s'han d'acceptar els mètodes adequats, ja siguin dades d'anàlisis realitzades al laboratori (mètode directe) com dades recopilades (mètode indirecte).

Finalment, els aliments són materials biològics subjectes a una important variabilitat. Aquesta variabilitat pot ser deguda a factors ambientals (insolació, sol, règim hídric, etc.) o genètics. A més, els aliments pateixen transformacions més o menys intenses que poden afectar la seva composició. La importància d'aquesta variabilitat depèn de nombrosos factors, inclos el tipus de compost a què ens referim. Les TCA han d'intentar obtenir valors de composició que siguin representatius dels aliments que es poden trobar al mercat, els quals estan sovint subjectes a una variabilitat moltes vegades desconeguda i de difícil avaluació. Per exemple, els valors de composició de l'atmella han de ser representatius de totes les atmelles del mercat espanyol tenint en compte la variabilitat deguda a les diferències entre les varietats i l'origen del producte. S'ha d'afegir també que els aliments existents en un país, així com els mètodes per obtenir-los i transformar-los, varien en el decurs del temps i no són els mateixos ara que fa vint anys.

### 1.2. Elaboració de les taules

Aquestes taules s'han realitzat mitjançant el mètode indirecte, a partir de la recopilació de dades ja existents. Totes les dades han estat objecte d'un tractament i selecció amb la finalitat d'oferir els valors més fiables i representatius possible, això és, dades corresponents a aliments del mercat espanyol. Un cop compilades les taules, els

valors desconeguts existents han estat estimats utilitzant diferents mètodes. Aquestes estimacions són preferibles abans que utilitzar el valor zero, ja que en aquest cas es produiria una infraestimació en els càlculs realitzats amb les taules. No obstant, les estimacions s'han assenyalat convenientment (veure apartat 3.2) per a què l'usuari pugui diferenciar-les i, si ho prefereix, utilitzar altres estimacions.

#### 1.2.1. Recopilació de dades

Les dades que s'han utilitzat procedeixen de diferents fonts: taules de composició espanyoles i estrangeres, publicacions científiques que ofereixen dades de composició, dades obtingudes d'empreses del sector agroalimentari, tesis doctorals i dades procedents de laboratoris. El primer pas en el tractament de dades fou extreure la informació de la publicació i introduir-la en uns formularis. Es van recollir les dades referents a les característiques de l'aliment, la mostra analitzada, els nutrients, mètodes analítics, mode d'expressió dels valors, els valors de composició i els factors utilitzats en alguns casos (ex. el factor de còmput proteic). Es comprovà també la coherència interna dels valors (ex. la suma d'àcids grassos ha de ser menor que el valor de lípids totals). Tant les fonts originals com els formularis es van classificar i arxivar.

#### 1.2.2. Tractament de les dades

El primer pas en el tractament de les dades consistí en convertir els modes d'expressió amb la finalitat d'homogeneïtzar-los. Posteriorment, utilitzant uns criteris preestablerts basats en el pla de mostreig, el nombre de mostres, l'assegurament de qualitat del laboratori i el mètode analític (4, 5), s'assignaren unes puntuacions que van premetre establir un codi de qualitat per a les dades.

A continuació, les dades s'introduïren en un sistema de gestió de bases de dades de composició dels aliments (SG-BDCA) elaborat en Microsoft Access 97. El sistema permet emmagatzemar tota la informació registrada en els formularis de paper, així com les dades de les referències bibliogràfiques. D'aquesta manera es possible conservar en tot moment la traçabilitat de les dades i saber en qualsevol etapa del seu tractament d'on procedeix cada valor i quines operacions es realitzaren per obtenir-lo.

#### 1.2.3. Agregació de les dades

Per a un aliment concret, els diferents valors de composició per a cada nutrient se seleccionaven del conjunt de valors introduïts en el SG-BDCA en funció del codi de qualitat assignat, l'origen geogràfic o bé altres paràmetres que s'han de tenir en compte. Els valors seleccionats es podien agregar per calcular una mitjana senzilla, una mitjana ponderada segons el nombre de mostres de cada valor o una ponderació simple. Els valors resultants de l'agregació i la selecció es transferiren a una altra base de dades on es comprovava la coherència interna dels valors. Posteriorment, es realitzaren les estimacions dels valors desconeguts.

#### 1.2.4. Estimacions

Les estimacions han estat de diferents tipus (6):

- Estimacions lògiques: dins aquesta categoria s'inclouen els zeros lògics (ex. el contingut de colesterol de les verdures i hortalisses és zero), l'estimació de la proteïna vegetal i animal o l'estimació del factor de porció comestible dels aliments sense parts descartables.
- Càlcul a través de receptes: si s'utilitza la composició d'una recepta/formulació i s'apliquen factors de correcció per canvis en el contingut d'aigua, greix o vitamines és possible calcular la composició aproximada d'alguns aliments (7). Sempre que ha estat possible, s'han utilitzat dades parcials de composició del producte final per ajustar les receptes (8).
- Càlcul mitjançant factors de canvi de cocció: en el cas d'algunes vitamines, si s'ha disposat del valor de l'aliment cru s'ha estimat el valor de l'aliment cuit usant factors de pèrdues (7).
- Càlcul indirecte: consisteix en calcular el valor d'un nutrient a partir dels valors d'altres nutrients. Per exemple, els glúcids totals poden calcular-se restant a cent el producte de la suma de cendres, aigua, proteïna, greix i fibra alimentària.
- Estimació per similitud: quan s'ha disposat d'aliments molt semblants a l'aliment amb valors desconeguts, s'han utilitzat aquests valors corregint, si ha estat necessari, per diferències en el contingut d'aigua o greix.

- Estimació per valor del grup: els aliments que formen alguns grups i subgrups ofereixen valors de composició de certs nutrients bastant similars; en aquest cas s'ha calculat la mediana i s'ha utilitzat com a estimació de certs valors desconeguts.
- Documentació incompleta: s'ha realitzat una estimació que no pot documentar-se amb detall. Per exemple, quan s'han utilitzat valors procedents d'etiquetes nutricionals de les quals es desconeix el mètode analític.

#### 1.2.5. Càlcul de valors

Alguns valors que s'inclouen a les taules han estat obtinguts mitjançant càlculs per a tots els aliments o per a quasi tots. Aquest és el cas de l'energia, l'activitat total de Vitamina A o els glúcids totals (veure apartat 2.3).

#### 1.2.6. Revisió final

Finalitzades les estimacions i els càlculs, les taules han estat revisades pels compiladors i per l'equip de professors del Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica (CESNID, centre adscrit a la UB). Les correccions d'errors o les modificacions recollides en la revisió s'han inclòs en les taules finals.

## 2. ESTRUCTURA I ORGANITZACIÓ DE LES TAULES

### 2.1. Grups i subgrups d'aliments

L'organització de la llista d'aliments consta de tres nivells: grups (19), subgrups (64) i aliments (698). Aquest sistema s'utilitza per facilitar la cerca i la classificació dels aliments, ja que permet la seva localització als tres nivells diferents segons les necessitats o preferències de l'usuari. La nomenclatura de grups i subgrups es basa en un seguit de normes internes per afavorir l'homogeneïtat en l'estructura dels noms.

La creació dels grups i subgrups s'ha realitzat a partir de la bibliografia existent, el codi alimentari espanyol i suggerències dels revisors. L'especificitat dels subgrups també està sotmesa al nombre d'aliments que hi ha al grup: si hi ha molts aliments els subgrups són més específics, si n'hi ha pocs els subgrups són més genèrics. A la

Taula 1 es pot trobar la llista de grups i subgrups amb el nombre d'aliments que inclouen.

### 2.2. Aliments

La nomenclatura dels aliments segueix unes pautes per afavorir una certa homogeneïtat dels noms, i com a conseqüència facilitar la cerca als usuaris. Aquest sistema es basa en l'ús de descriptors, que són adjectius que amplien la informació sobre l'aliment. L'ordre en què apareixen és: primer el nom de l'aliment pròpiament dit i després els descriptors separats entre sí per comes. S'utilitzen tots els descriptors necessaris per a què no hi hagi cap tipus de confusió sobre l'aliment al qual es fa referència.

Els descriptors proporcionen informació sobre alguna de les següents facetes de l'aliment: color, part anatòmica, estat físic o presentació, estat de maduració, addició/substracció de greix o de sucre, ingredients o aromes afegits, enriquit o fortificat, categoria, tractament tecnològic, mètode de conservació, medi d'envasat, preparació culinària i medi de cocció.

Exemple: Vedella, entrecot, sense greix visible, cru (Nom de l'aliment, part anatòmica, addició/substracció de greix, preparació culinària)

Taula 1. Llista de grups i subgrups amb el nombre d'aliments de la TCA.

Grups d'aliments	Subgrups d'aliments	Nombre d'aliments
Cereals i derivats	Grans i farines Pastes Flequeria Galetes Pastisseria i brioixeria Cereals per a l'esmorzar	71
Llets i derivats	Llets i batuts làctics Iogurts i llets fermentades Postres làctiques Formatges frescos Formatges madurats Formatges processats	95
Carns i derivats	Porc Vedella Xai Bou Aus Embotits crus-curats Embotits tractats per la calor Carns i derivats no classificables	98
Ous i derivats		10



Grups d'aliments	Subgrups d'aliments	Nombre d'aliments
Peixos i derivats	Peix magre (blanc) Peixos i derivats no classificables	60
Mariscs i derivats	Moll·luscs	23
Olis i greixos	Greixos	16
Verdures i hortalisses	Verdures - de fulla o tija Verdures - d'arrel Verdures - bulbs	77
Llegums i derivats	Llegums frescos Llegums secs	20
Tubercles i derivats	Patates i derivats	9
Fruïtes i derivats	Fruïtes fresques Fruïtes en conserva	62
Fruïta seca i llavors oleaginoses		18
Sucres i derivats	Sucres, mel i xarops Melmelades i geleses Caramels, confits i similars	22
Aperitiu		7
Salses i condiments	Salses Salses i condiments no classificables	25
Plats compostos	Receptes casolanes Precuinats congelats Preparats congelats	21
Begudes alcohòliques	Cerveeses i sidres Vins	23
Begudes no alcohòliques	Aigües de distribució, minerals i sodes. Cafè, cacau i infusions Refrescs	40
Miscel·lània		1

### 2.3. Nutrients

La TCA consta de 33 nutrients més la porció comestible i l'energia. A continuació es llisten amb una breu explicació de cadascun d'ells:

- **Porció comestible:** expressada en pes de l'aliment consumible (grams) respecte al pes brut servit (grams). Amb la porció comestible podem conèixer quina proporció representa la porció comestible (polpa del fruit, carn, etc.) respecte al pes brut de l'aliment servit al plat (aliments cuinats) o abans de preparar-lo (aliments crus). El pes brut inclou la porció comestible i la no comestible (os, pinyol, clofolla, etc.). Hi ha autors que utilitzen conceptes de porció comestible diferents, per exemple utilitzant sempre el pes brut de l'aliment tal i com es compra. Si es comparen les porcions comestibles definides de manera diferent poden apreciar-se diferències significatives en els valors resultants.
- **Energia:** expressada en kilocalories/100 g de porció comestible. Si es volen utilitzar les unitats del Sistema Internacional (kilojoules/100g) es poden convertir tenint en compte que 1 kcal = 4,184 kJ. Els valors d'energia estan calculats mitjançant els factors generals d'Atwater: glúcids 4 kcal/g ; proteïnes 4 kcal/g; lípids 9 kcal/g i etanol 7 kcal/g. En alguns aliments s'ha tingut en compte la presència d'àcids orgànics i, en aquests casos, s'han utilitzat els valors de 3.5 kcal/g per a l'àcid acètic i 2.5 kcal/g per a l'àcid cítric. Hi ha autors que utilitzen altres factors energètics, per això poden haver diferències a l'hora de comparar taules. Amb els valors d'energia es possible calcular l'energia metabolitzable d'una alimentació o dieta.
- **Aigua:** expressada en g/100 g. Aquest és un paràmetre molt important que cal tenir en compte a l'hora de calcular receptes, perquè hi ha una variació important en la composició final de l'aliment degut als guanys i pèrdues d'aquest macronutrient. Per fer la conversió de g/100 g de matèria seca a g/100g de substància fresca és necessari el contingut d'aigua. Tots els components a la TCA estan expressats per 100 g de substància fresca.
- **Etanol:** expressat en g/100 g. Els valors expressats d'aquesta manera no coincideixen amb els graus alcohòlics de les begudes (expressats en mL/100 mL de porció comestible). Per fer aquesta conversió els g/100 g s'han de multiplicar per la densitat de la beguda (g/mL) i dividir per la densitat de l'alcohol (0.789 g/mL).

-  
Glúcids

Glúcids totals: expressat en g/100 g. És normalment un valor calculat com la suma dels sucres digestibles i dels polisacàrids digestibles.

Sucres digestibles: expressat en g/100 g. És la suma de monosacàrids i disacàrids.

Polisacàrids digestibles: expressat en g/100 g. Entren dins d'aquesta categoria el midó i el glucogen.

Hi ha TCA que utilitzen una altra forma d'expressió pels glúcids totals, sucres digestibles i polisacàrids digestibles. En lloc de «g/100 g», que és equivalent a «g de glúcid/100 g», s'usa «g de monosacàrids/100 g». Aquesta forma d'expressió sorgeix d'alguns mètodes per analitzar sucres que precisen hidrolitzar els glúcids per obtenir sucres (ex. el mètode de Fehling). D'aquesta manera, 100 grams de midó hidrolitzats reneixen 110 g de monosacàrids. Per convertir els valors de «g/100g de monosacàrids» a «g/100 g» es divideix per un factor d'equivalents de monosacàrids (Taula 2).

**Taula 2.** Factors de conversió de grams de monosacàrid a grams de glúcid.

Glúcids (g de monosacàrids)	Factor equivalent monosacàrids
Monosacàrids	1.00
Disacàrids	1.05
Polisacàrids	1.10

Fibra alimentària total: expressada en g/100 g. Substàncies d'origen vegetal no digeribles pels enzims digestius. És la suma de la fibra soluble (majoritàriament hemicel·lulosa i pectina), insoluble (majoritàriament cel·lulosa i lignina) i el midó resistent que pugui ser present. Sovint, els valors obtinguts amb diferents mètodes analítics no coincideixen degut a què no quantifiquen exactament les mateixes fraccions de la fibra. Tampoc hi ha un acord total sobre la definició de la fibra alimentària i quins components en formen part.

-  
Proteïna bruta

Proteïna bruta total: expressada en g/100 g. El mètode analític més emprat per la proteïna és el mètode Kjeldahl, que es basa en la mesura del nitrogen total i, mitjançant un factor, es realitza la conversió dels grams de nitrogen a grams de proteïna. Dins el nitrogen total s'inclou el nitrogen proteic i el no proteic. Els factors utilitzats a la TCA són els recomanats per la FAO/OMS (9).

Proteïna animal: expressada en g/100 g. Tots els valors de proteïna animal s'estimen a partir de la proteïna total. Normalment es tracta d'estimacions lògiques i receptes.

Proteïna vegetal: expressada en g/100 g. Tots els valors de proteïna vegetal s'estimen a partir de la proteïna total. Normalment es tracta d'estimacions lògiques i receptes.

Les receptes utilitzades per a l'estimació de la proteïna animal i vegetal no apareixen en el llistat final de receptes.

-  
Lípids

Lípids totals: expressats en g/100 g. Fa referència a tota la fracció liposoluble de l'aliment (triglicèrids, fosfolípids, esterols, etc.). S'ha de tenir en compte que la suma d'àcids grassos no coincideix amb els lípids degut a què hi ha altres substàncies en la fracció lipídica que no són àcids grassos. Per realitzar el càlcul del contingut d'àcids grassos es precisa d'un factor de conversió que indica la proporció d'àcids grassos presents en els lípids. Aquest factor es variable segons l'aliment (7).

Àcids grassos (AG) saturats, AG monoinsaturats, AG poliinsaturats: expressats en g/100 g.

Colesterol: expressat en mg/100 g. És l'esterol majoritari d'origen animal.

-  
Minerals

Sodi (Na), Potassi (K), Calci (Ca), Magnesi (Mg), Fòsfor (P) Ferro (Fe), Zenc (Zn): expressats en mg/100 g.

- Vitamines hidrosolubles

Tiamina (Vitamina B<sub>1</sub>), Riboflavina (Vitamina B<sub>2</sub>): expressades en mg/100 g.

Cianocobalamina (Vitamina B<sub>12</sub>): expressada en µg/100 g.

Niacina: expressada en mg/100 g. És la suma de l'àcid nicotínic i de nicotinamida.

Vitamina B<sub>6</sub>: expressada en mg/100 g. És la suma de piridoxal, piridoxamina i piridoxina.

Àcid fòlic: expressat en µg/100 g. És la suma del total de folats.

Vitamina C: expressada en mg/100 g. És la suma de l'àcid ascòrbic i de l'àcid dehidroascòrbic.

- Vitamines liposolubles.

Vitamina A total: expressada en µg d'equivalents de retinol/100 g. És la suma de les substàncies amb activitat vitamínica A: Vitamina A (retinoids) i la Provitamina A (carotenoids). És calcula sumant els retinoids més 1/6 dels carotenoids. També es pot expressar el resultat en unitats internacionals (U.I.); 1 U.I.=0.3 µg d'equivalents de retinol.

Carotenoids totals: expressats en µg d'equivalents de betacaroté. És la suma de tots els components amb activitat provitamínica A multiplicats per un factor d'activitat provitamínica A (Taula 3). La major part dels valors de carotenoids de fruites i verdures inclouen el betacaroté, l'alfacaroté, el gammacaroté i la betacriptoxantina. També es pot expressar el resultat en unitats internacionals (U.I.); 1 U.I.= 0.6 µg d'equivalents de betacaroté.

**Taula 3.** Factors de conversió d'activitat vitamínica A dels carotenoids més freqüents (7).

Carotenoids	Factor de conversió
Betacaroté	x 1.00
Alfacaroté	x 0.50
Gammacaroté	x 0.50
Betacriptoxantina	x 0.50

Retinoids totals: expressats en µg d'equivalents de retinol. És la suma dels diferents vitàmers multiplicats per un factor d'activitat vitamínica A (Taula 4). No obstant, la major part de les fonts utilitzades només inclouen el principal vitàmer, el retinol. També es pot expressar el resultat en unitats internacionals (U.I.); 1 U.I. = 0.3 µg d'equivalents de retinol.

**Taula 4.** Factors de conversió d'activitat vitamínica A dels retinoids més freqüents (7).

Retinoids	Factor de conversió
tot-trans retinol	x 1.00
Retinaldèhid	x 0.90
13-cis retinol	x 0.75
Dehidroretinol	x 0.40

Vitamina D: expressada en µg/100 g. És la suma de colecalciferol (Vitamina D<sub>3</sub>) y de ergocalciferol (Vitamina D<sub>2</sub>). També es pot expressar el resultat en unitats internacionals (U.I.); 1 U.I.=0.025 µg. Algunes fonts consultades només proporcionen dades per al principal vitàmer, el colecalciferol.

Vitamina E: expressada en mg d'equivalents de alfa tocoferol/100g. És la suma de les substàncies amb activitat vitamínica E corregides per un factor d'activitat vitamínica E (Taula 5). També es pot expressar el resultat en unitats internacionals (U.I.); 1 U.I.= 0.67 mg d'equivalents d'alfatocoferol.

**Taula 5.** Factors de conversió d'activitat vitamínica E (10).

Vitàmers de la Vitamina E	Factors de conversió
Alfatocoferol	x 1.00
Betatocoferol	x 0.40
Gammatocoferol	x 0.10
Deitatoferol	x 0.01
Alfatotrienol	x 0.30
Betatotrienol	x 0.05
Gammatotrienol	x 0.01

#### 2.4. Índexs

Hi ha dos índex diferents per facilitar la cerca dels aliments a la TCA. El primer es troba just abans de la TCA i és una classificació per grups, subgrups i aliments en ordre alfabètic. És molt pràctic quan es vol conèixer quants o quins aliments hi ha a la TCA sobre un determinat grup o subgrup, o quan no es troba l'aliment que es busca i es vol saber quins aliments semblants hi ha a la TCA.

El segon està situat al final de la TCA, i és una classificació per aliments ordenats alfabèticament mitjançant els descriptors. És útil quan es busca un aliment concret. L'índex alfabètic es proporciona en quatre idiomes: espanyol, català, anglès i francès.

#### 2.5. Annexos

La TCA inclou 4 annexos:

- Annex I: Receptes utilitzades

Es mostren els ingredients i els gramatges dels aliments de la TCA que s'han calculat mitjançant receptes i formulacions industrials. Les receptes ajuden a identificar millor els aliments i permeten a l'usuari recalcular els valors de composició modificant les quantitats dels ingredients si així ho consideren necessari. Les referències bibliogràfiques d'on s'han extret les receptes i les formulacions industrials es troben detallades a la bibliografia final.

- Annex II: Taules de porcions

En aquest annex es presenten les porcions de consum habitual o mesures casolanes dels aliments més consumits. Poden utilitzar-se per estimar les ingestes dels individus en les enquestes alimentàries (recordatori de 24 h, registre de 3 dies, qüestionaris de freqüència de consum) on sempre es treballa amb mesures casolanes. També poden ser emprades pel consell dietètic, per facilitar el compliment del pacient en dietes on es controla parcial o totalment la quantitat d'aliments que s'ha d'ingerir (diabetis, obesitat, etc.) o per realitzar taules d'equivalències o de racions (1 ració de làctics=1 got de llet o 2 iogurts o 2 formatges, etc.).

- Annex III: Densitats d'aliments líquids

Llistat de les densitats d'algunes de les begudes més freqüentment consumides. La composició de les begudes està expressada en g/100 g, però pot ser necessari expressar-la en g/100 mL. La densitat s'utilitza per fer la conversió de g/100g a g/100 mL.

$$g/100 \text{ mL} = g/100 \text{ g} \cdot \text{densitat (g/mL)}$$

- Annex IV: Noms científics

S'inclou el nom científic o nom taxonòmic de les espècies biològiques utilitzades com a aliment. Aquesta informació és molt útil per identificar inequívocament els aliments.

#### 2.6. Bibliografia

Es llisten totes les referències utilitzades per a l'elaboració de la TCA. Inclou les fonts d'on s'han extret dades de composició d'aliments, les utilitzades per a l'elaboració del sistema de tractament de les dades i les que aporten informació sobre aliments, receptes o estimacions.

### 3. UTILITZACIÓ DE LES TAULES

La principal recomanació que es pot fer a l'usuari de les TCA es que no oblidí llegir amb detall la part preliminar de les taules per a què conegui amb detall com han estat elaborades, com s'estructuren i què ha de tenir en compte quan les utilitzi. Només d'aquesta manera podrà avaluar si s'adapten a les seves necessitats i, si aquest és el cas, quins aspectes del seu treball ha de definir prèviament a la utilització de les taules (ex. els nutrients que li interessen).

#### 3.1. Limitacions de les taules i aplicació òptima

Aquestes TCA intenten oferir dades representatives dels aliments consumits per la població espanyola. Degut a la variabilitat en la composició dels aliments, les dades que ofereixen aquestes taules no són una estimació fiable de la composició d'una mostra individual d'un aliment i, en aquest cas, només ha de considerar-se com una estimació aproximada. Això és, la composició d'una mostra individual pot variar sensiblement dels valors oferts per la TCA. No obstant, això no implica una limitació important en la majoria dels usos de les taules.

L'ús òptim de les presents TCA és l'estimació de la ingestió de nutrients d'individus i poblacions, oferint els millors resultats quan es treballa amb poblacions o amb l'estimació de la ingestió d'aliments d'un individu durant un període llarg de temps. Pensant precisament en aquestes aplicacions s'opta per estimar tots els valors desconeguts, ja que sempre és millor estimar un valor desconegut que adjudicar-li automàticament zero.

Existeixen determinats treballs o activitats en els quals la utilització de TCA no és recomanable ja que precisen de dades obtingudes per anàlisi directa. Per exemple, en estudis metabòlics o en recerca clínica que precisin una alta exactitud i precisió en les estimacions de vitamines i micromineral.

#### 3.2. Tipus i significat dels valors de composició

Dins les TCA poden trobar-se diferents tipus de valors:

- a) Valors numèrics: expressen la concentració dels nutrients en les unitats establertes per 100 grams de porció comestible de l'aliment, excepte la porció comestible que està expressada per gram d'aliment servit.

b) Valors traces (senyalats com «tr.»): indiquen que el nutrient es troba en quantitats detectables però no quantificables, o bé no significatives nutricionalment.

c) Valors zero: indiquen que el nutrient no es troba present en l'aliment o que es troba en quantitats no detectables i, evidentment, no quantificables.

Respecte a l'origen dels valors, podem distingir entre:

- 1) Valors referenciats: valors numèrics obtinguts de les fonts consultades, ja fos mitjançant una agregació de diversos valors o mitjançant la selecció del valor considerat més convenient.
- 2) Valors estimats: són valors numèrics que no s'han obtingut de les fonts consultades sinó a través de mètodes d'estimació contrastats (3, 8). Per a diferenciar-los dels anteriors, es tanquen entre parèntesi, ex. (22, 5), excepte en el cas de les estimacions lògiques.
- 3) Valors estimats amb receptes: són valors numèrics estimats mitjançant la composició dels seus ingredients. Per diferenciar-los dels dos anteriors, es tanquen entre claudàtors, ex. [34, 3].

#### 3.3. Càlculs amb dades de composició

Porció comestible: és un factor que s'usa per estimar la porció neta comestible a partir de la quantitat bruta d'aliment. En realitat es tracta de la proporció entre el pes de la porció comestible i el pes de la porció bruta (comestible més no comestible). Per calcular la porció neta comestible s'ha de multiplicar per la porció bruta:

**Grams porció comestible = Factor porció comestible · Grams porció bruta**

Càlcul de la ingestió de nutrients a partir del consum de nutrients: es tracta d'un càlcul senzill realitzat amb les quantitats d'aliment consumit (en grams) i els valors de composició dels aliments consumits que es troben en les TCA. Per un nutrient determinat:

$$I = Q_1 \cdot (PC_1) \cdot C_1 / 100 + Q_2 \cdot (PC_2) \cdot C_2 / 100 + \dots + Q_n \cdot (PC_n) \cdot C_n / 100$$

On

*I*: estimació de la ingestió del nutrient **Z**.

**Q<sub>n</sub>**: quantitat d'aliment **n** consumit.

**PC<sub>n</sub>**: porció comestible de l'aliment **n** (s'aplica si és necessari).

**C<sub>n</sub>**: quantitat del nutrient en 100 grams de l'aliment **n**.

Exemple: 250 g de llet sencera UHT, 200 g de taronja i 30 g de galeta Maria.

$$\text{Lípids ingerits (g)} = 250 \cdot 3.6 / 100 + 200 \cdot 0.7 \cdot \text{traces} / 100 + 30 \cdot 19 / 100 = 14.7$$

Nota: a efectes de càlcul, el valor de traces s'ha de considerar com «zero».

Càlcul d'una recepta: és possible calcular la composició d'una recepta a partir de la composició dels seus ingredients. En el cas de les receptes més senzilles, en les quals el conjunt d'ingredients no es sotmet a un procés de cocció, el càlcul es limita a calcular l'aport de nutrients de cada quantitat d'ingredients i sumar-los. Aquest seria el cas, per exemple, d'una amanida. No obstant, quan existeixen processos de cocció aquests poden introduir canvis en la composició afectant principalment al contingut d'aigua, lípids, minerals i vitamines. Existeixen algoritmes més o menys complexos que introdueixen factors de correcció que pretenen reflexar aquests canvis. Per conèixer-los a fons, el lector pot consultar les referències citades (3, 7, 11). Per realitzar els càlculs de les receptes incloses en les presents taules s'escollí el mètode utilitzat en les taules britàniques (7).

### 3.4. Error més freqüents

En l'ús habitual de les taules existeixen algunes situacions que poden ser font d'error, especialment quan l'usuari no està familiaritzat amb la utilització de TCA. Les principals són:

- No es registren suficients detalls de l'aliment consumit (ex. la cocció).
- No es registra si el pes de l'aliment consumit es refereix a la porció comestible o a la porció bruta, o no s'utilitza el factor de porció comestible quan s'hauria d'aplicar.
- No s'anota la quantitat i tipus d'oli emprat o la sal afegida quan es porta a terme un registre de la dieta.
- No s'inclouen els carotenoids (Provitamina A) en el càlcul de l'activitat total de Vitamina A.
- No es defineixen prèviament amb claredat quins nutrients interessen a l'usuari.
- No es llegeix amb detall la part preliminar i els annexos de les taules.
- No es dona prou importància als diversos modes d'expressió que s'utilitzen per les concentracions dels nutrients, error especialment greu quan es treballa amb diferents TCA. En el cas de les vitamines, es confonen les Unitats Internacionals amb les unitats establertes pel Sistema Internacional.

D'altra banda, existeixen algunes idees falses que poden de forma indirecta induir a cometre error. Per exemple, considerar que la suma d'àcids grassos (expressats en grams per 100 grams de porció comestible) ha de coincidir amb els lípids totals (expressats en grams per 100 grams de porció comestible) quan no ha de ser així. La suma d'àcids grassos resulta sempre menor que els lípids totals precisament perquè els àcids grassos no són els únics lípids que s'inclouen en els lípids totals.



## LLISTA DE ALIMENTOS

### Cereales y derivados

#### Granos y harinas

- 1 Arroz blanco, cocción rápida, crudo
- 2 Arroz blanco, crudo
- 3 Arroz blanco, hervido
- 4 Arroz integral, crudo
- 5 Arroz integral, hervido
- 6 Fécula de maíz
- 7 Germen de trigo
- 8 Gofio canario, tostado
- 9 Harina de centeno
- 10 Harina de trigo
- 11 Harina de trigo, integral
- 12 Quinoa, cruda
- 13 Sémola de trigo, cruda
- 14 Sémola de trigo, hervida
- 15 Trigo candéal o tierno

#### Pasta

- 16 Pasta alimenticia, con huevo, cruda
- 17 Pasta alimenticia, con huevo, hervida
- 18 Pasta alimenticia, cruda
- 19 Pasta alimenticia, hervida
- 20 Pasta alimenticia, rellena con carne, hervida
- 21 Pasta alimenticia, rellena con queso, hervida

#### Panadería

- 22 Biscofe
- 23 Pan blanco, de barra

## LLISTA D'ALIMENTS

### Cereals i derivats

#### Grans i farines

- 1 Arròs blanc, coccio ràpida, cru
- 2 Arròs blanc, cru
- 3 Arròs blanc, bullit
- 4 Arròs integral, cru
- 5 Arròs integral, bullit
- 6 Fècula de blat de moro
- 7 Germen de blat
- 8 Gofio canari, torrat
- 9 Farina de sègol
- 10 Farina de blat
- 11 Farina de blat, integral
- 12 Quinoa, crua
- 13 Sèmola de blat, crua
- 14 Sèmola de blat, bullida
- 15 Blat candial o tendre

#### Pastes

- 16 Pasta alimentosa, amb ou, crua
- 17 Pasta alimentosa, amb ou, bullida
- 18 Pasta alimentosa, crua
- 19 Pasta alimentosa, bullida
- 20 Pasta alimentosa, farcida amb cam, bullida
- 21 Pasta alimentosa, farcida amb formatge, bullida

#### Flequeria

- 22 Biscota
- 23 Pa blanc, de barra



- 24 Pan blanco, de barra, sin sal  
 25 Pan blanco, de molde  
 26 Pan blanco, tipo «baguette»  
 27 Pan blanco, tipo «payés»  
 28 Pan de trigo y centeno  
 29 Pan integral, de barra  
 30 Pan rallado  
 31 Picatostes
- Galletas**
- 32 Almendrado  
 33 Galleta crujiente, tipo «cracker»  
 34 Galleta, barquillo, con jalea de frutas  
 35 Galleta, doble, tipo «Príncipe», con chocolate  
 36 Galleta, tipo «Digestiva»  
 37 Galleta, tipo «María»  
 38 Galletas, con chocolate, tipo «cookies»  
 39 Galletas, de mantequilla  
 40 Pastas pequeñas, de té

### **Pastelería y bollería**

- 41 Bizcocho, cuatro cuartos  
 42 Bolo de leche  
 43 Bolo, relleno de chocolate  
 44 Brioches/suizo  
 45 Croissant  
 46 Donut, comercial  
 47 Ensaimada  
 48 Magdalena, pastelería  
 49 Masa brisa, homeada  
 50 Masa de hojaldre, cruda  
 51 Masa de hojaldre, homeada  
 52 Melindre  
 53 Merengue

- 24 Pa blanc, de barra, sense sal  
 25 Pa blanc, de molle  
 26 Pa blanc, tipus «baguette»  
 27 Pa blanc, tipus «payés»  
 28 Pa de blat i sègol  
 29 Pa integral, de barra  
 30 Pa ratllat  
 31 Rostes de pa
- Galletes**
- 32 Amellat  
 33 Galleta, cruixent, tipus «cracker»  
 34 Galleta, neuja, amb gelea de fruites  
 35 Galleta, doble, tipus «Príncipe», amb xocolata  
 36 Galleta, tipus «Digestiva»  
 37 Galleta, tipus «María»  
 38 Galletes, amb xocolata, tipus «cookies»  
 39 Galletes, de mantega  
 40 Pastes petites, de te

### **Pastisseria i brioxeria**

- 41 Pa de pessic  
 42 Briox de llet  
 43 Briox, farcit de xocolata  
 44 Briox  
 45 Croissant  
 46 Donut, comercial  
 47 Ensaimada  
 48 Magdalena, pastisseria  
 49 Massa brisa, al forn  
 50 Massa de pasta de full, crua  
 51 Massa de pasta de full, al forn  
 52 Melindro  
 53 Merenga

- 54 *Milhojas, con nata y crema*
- 55 *Pan de pasas*
- 56 *Pastel con fruta confitada*
- 57 *Pastel de chocolate*
- 58 *Pastel saboyana*
- 59 *Pastelito, tipo «ionesa», relleno de crema*
- 60 *Pudín de pasas*
- 61 *Rosco*
- 62 *Rosco, relleno s/e*
- 63 *Tarta de frutas*
- 64 *Tarta de pasta brisa, con crema pastelera y manzana*

### **Cereales para desayuno**

- 65 *Arroz hinchado, para el desayuno, enriquecido*
- 66 *Avena en copos, para el desayuno*
- 67 *Cereales para el desayuno, mezcla, con chocolate*
- 68 *Cereales para el desayuno, ricos en fibra, tipo «All-Bran»*
- 69 *Maíz en copos, para el desayuno, enriquecidos*
- 70 *Muesli, para el desayuno*
- 71 *Trigo hinchado, para el desayuno*

### **Leches y derivados**

- 72 *Batido lácteo, cacao*
- 73 *Batido lácteo, sabor s/e*
- 74 *Leche condensada, entera, con azúcar*
- 75 *Leche de cabra*
- 76 *Leche de oveja*
- 77 *Leche en polvo, desnatada*
- 78 *Leche en polvo, entera*
- 79 *Leche en polvo, semidesnatada*
- 80 *Leche evaporada, entera*

- 54 *Pasta fullada, amb nata i crema*
- 55 *Pa de panses*
- 56 *Pastís amb fruita confitada*
- 57 *Pastís de xocolata*
- 58 *Pastís saboiana*
- 59 *Pastisset, tipus «ionesa», farcit de crema*
- 60 *Púding de panses*
- 61 *Tortell*
- 62 *Tortell, farcit s/e*
- 63 *Pastís de fruites*
- 64 *Pastís de pasta brisa, amb crema pastissera i poma*

### **Cereals per a esmorzar**

- 65 *Arros inflat, per l'esmorzar, enriquit*
- 66 *Civada en flocs, per l'esmorzar*
- 67 *Cereals per l'esmorzar, mescla, amb xocolata*
- 68 *Cereals per l'esmorzar, rics en fibra, tipus «All-Bran»*
- 69 *Blat de motx en flocs, per l'esmorzar, enriquits*
- 70 *Muesli, per l'esmorzar*
- 71 *Blat inflat, per l'esmorzar*

### **Llets i derivats**

- 72 *Batut làctic, cacao*
- 73 *Batut làctic, sabor s/e*
- 74 *Llet condensada, sencera, amb sucre*
- 75 *Llet de cabra*
- 76 *Llet d'ovella*
- 77 *Llet en pols, desnatada*
- 78 *Llet en pols, sencera*
- 79 *Llet en pols, semidesnatada*
- 80 *Llet evaporada, sencera*

- 81 Leche, desnatada, pasteurizada
- 82 Leche, desnatada, UHT
- 83 Leche, entera, pasteurizada
- 84 Leche, entera, UHT
- 85 Leche, semidesnatada, pasteurizada
- 86 Leche, semidesnatada, UHT
- 87 Nata, líquida, para cocinar, 18 % de grasa
- 88 Nata, líquida, para montar, 35 % de grasa

### **Yogures y leches fermentadas**

- 89 Leche fermentada, *Bifidobacterium*, desnatada, natural
- 90 Leche fermentada, *Bifidobacterium*, entera, con frutas
- 91 Leche fermentada, *Bifidobacterium*, entera, natural
- 92 Yogur líquido, aromatizado sabor s/e
- 93 Yogur líquido, con frutas s/e
- 94 Yogur líquido, natural, azucarado
- 95 Yogur, desnatado, aromatizado sabor s/e
- 96 Yogur, desnatado, con frutas
- 97 Yogur, desnatado, natural
- 98 Yogur, desnatado, natural edulcorado
- 99 Yogur, entero, aromatizado sabor s/e
- 100 Yogur, entero, con frutas s/e
- 101 Yogur, entero, natural
- 102 Yogur, entero, natural azucarado

### **Postres lácteos**

- 103 Arroz con leche
- 104 Crema inglesa
- 105 Crema pastelera
- 106 Cvejada
- 107 Flan de huevo
- 108 Flan de vainilla
- 109 Helado cremoso, tipo s/e
- 110 Helado cremoso, vainilla

- 81 Llet, desnatada, pasteuritzada
- 82 Llet, desnatada, UHT
- 83 Llet, sencera, pasteuritzada
- 84 Llet, sencera, UHT
- 85 Llet, semidesnatada, pasteuritzada
- 86 Llet, semidesnatada, UHT
- 87 Nata, líquida, per cuinar, 18 % de greix
- 88 Nata, líquida, per batre, 35 % de greix

### **logurts i llets fermentades**

- 89 Llet fermentada, *Bifidobacterium*, desnatada, natural
- 90 Llet fermentada, *Bifidobacterium*, sencera, amb fruites
- 91 Llet fermentada, *Bifidobacterium*, sencera, natural
- 92 logurt líquid, aromatitzat sabor s/e
- 93 logurt líquid, amb fruites s/e
- 94 logurt líquid, natural ensucrat
- 95 logurt, desnatat, aromatitzat sabor s/e
- 96 logurt, desnatat, amb fruites
- 97 logurt, desnatat, natural
- 98 logurt, desnatat, natural edulcorat
- 99 logurt, sencer, aromatitzat sabor s/e
- 100 logurt, sencer, amb fruites s/e
- 101 logurt, sencer, natural
- 102 logurt, sencer, natural ensucrat

### **Postres làctiques**

- 103 Arròs amb llet
- 104 Crema anglesa
- 105 Crema pastissera
- 106 Quallada
- 107 Flan d'ou
- 108 Flan de vainilla
- 109 Gelat cremós, tipus s/e
- 110 Gelat cremós, vainilla

- 111 Mousse, comercial, sabores (chocolate, biscuit, toffee)
- 112 Natilles, comerciales

### **Quesos frescos**

- 113 *Petit Suisse, con frutas*
- 114 *Petit Suisse, natural azucarado*
- 115 Queso fresco, cabra
- 116 Queso fresco, tipo «Burgos», envasado
- 117 Queso fresco, vaca y oveja
- 118 Queso fresco, vaca, 0 % MG/ES, natural
- 119 Requesón

### **Quesos madurados**

- 120 Queso Azul
- 121 Queso «Babybel»
- 122 Queso Brie
- 123 Queso Camembert 20-30 % MG/ES
- 124 Queso Camembert 40-50 % MG/ES
- 125 Queso Camembert 60 % MG/ES
- 126 Queso Castellano
- 127 Queso Cheddar
- 128 Queso de Arzúa
- 129 Queso de cabra, con mohos superficiales
- 130 Queso de cabra, curado
- 131 Queso de cabra, pasta blanda
- 132 Queso de cabra, semicurado
- 133 Queso de Cabrales
- 134 Queso de Castilla-La Mancha, oveja y cabra
- 135 Queso de Castilla-La Mancha, oveja, vaca y cabra
- 136 Queso de Castilla-León, oveja y vaca
- 137 Queso Edam
- 138 Queso Emmental
- 139 Queso Gouda
- 140 Queso Gruyer

- 111 Mousse, comercial, sabores (xocolata, biscuit, toffee)
- 112 Natilles, comerciales

### **Formatges frescos**

- 113 *Petit Suisse, amb fruites*
- 114 *Petit Suisse, natural ensucrat*
- 115 Formatge fresc, de cabra
- 116 Formatge fresc, tipus «Burgos», envasat
- 117 Formatge fresc, vaca i ovella
- 118 Formatge fresc, vaca, 0 % MG/ES, natural
- 119 Mató

### **Formatges madurats**

- 120 Formatge Blau
- 121 Formatge «Babybel»
- 122 Formatge Brie
- 123 Formatge Camembert 20-30 % MG/ES
- 124 Formatge Camembert 40-50 % MG/ES
- 125 Formatge Camembert 60 % MG/ES
- 126 Formatge Castellà
- 127 Formatge Cheddar
- 128 Formatge d'Arzua
- 129 Formatge de cabra, amb fongs superficials
- 130 Formatge de cabra, curat
- 131 Formatge de cabra, pasta tova
- 132 Formatge de cabra, semicurat
- 133 Formatge de Cabrales
- 134 Formatge de Castilla-La Mancha, ovella i cabra
- 135 Formatge de Castilla-La Mancha, ovella, vaca i cabra
- 136 Formatge de Castilla-Lleó, ovella i vaca
- 137 Formatge Edam
- 138 Formatge Emmental
- 139 Formatge Gouda
- 140 Formatge Gruyère

- 141 Queso Ibores
- 142 Queso Idiazábal
- 143 Queso Mahón
- 144 Queso Majorero
- 145 Queso Manchego, curación s/e
- 146 Queso Manchego, curado
- 147 Queso Manchego, en aceite
- 148 Queso Manchego, semicurado
- 149 Queso Munster
- 150 Queso Nata
- 151 Queso Parmesano
- 152 Queso Pirineus
- 153 Queso Raclette
- 154 Queso Roncal
- 155 Queso Roquefort
- 156 Queso San Simón
- 157 Queso Teilla
- 158 Queso Torta del Casar
- 159 Queso Zamorano

- 141 Formatge Ibores
- 142 Formatge Idiazábal
- 143 Formatge Maó
- 144 Formatge Majorero
- 145 Formatge Manxego, curació s/e
- 146 Formatge Manxego, curat
- 147 Formatge Manxego, en oli
- 148 Formatge Manxego, semicurat
- 149 Formatge Munster
- 150 Formatge Nata
- 151 Formatge Parmesà
- 152 Formatge Pirineus
- 153 Formatge Raclette
- 154 Formatge Roncal
- 155 Formatge Roquefort
- 156 Formatge San Simón
- 157 Formatge Teilla
- 158 Formatge Torta del Casar
- 159 Formatge Zamora

#### **Quesos procesados**

- 160 Queso en lonchas, para fundir
- 161 Queso en porciones
- 162 Queso en porciones, descremado
- 163 Queso en porciones, tipo «Kiri»
- 164 Queso fundido, extragrasso (> 60 % MG/ES)
- 165 Queso fundido, graso (45-60 % MG/ES)
- 166 Queso rallado, Gruyère

#### **Formatges processats**

- 160 Formatge en llesques, per fondre
- 161 Formatge en porcions
- 162 Formatge en porcions, descremat
- 163 Formatge en porcions, tipus «Kiri»
- 164 Formatge fos, extragras (> 60 % MG/ES)
- 165 Formatge fos, gras (45-60 % MG/ES)
- 166 Formatge ratllat, Gruyère

## Carnes y derivados

### Cerdo

- 167 Cerdo, chuleta, a la plancha
- 168 Cerdo, chuleta, con grasa visible, cruda
- 169 Cerdo, costilla, cruda
- 170 Cerdo, lomo, asado
- 171 Cerdo, lomo, crudo
- 172 Cerdo, panceta, a la parrilla
- 173 Cerdo, panceta, cruda
- 174 Cerdo, solomillo, asado
- 175 Cerdo, solomillo, crudo
- 176 Cerdo, tocino, crudo

### Ternera

- 177 Ternera, costilla, cruda
- 178 Ternera, costillar, crudo
- 179 Ternera, entrecot, sin grasa, crudo
- 180 Ternera, paletilla, cruda
- 181 Ternera, parte s/e, asada
- 182 Ternera, redondo, filete, cocido
- 183 Ternera, solomillo, asado
- 184 Ternera, solomillo, sin grasa, crudo

### Cordero

- 185 Cordero, costilla/chuleta, con grasa, a la parrilla
- 186 Cordero, costilla/chuleta, con grasa, cruda
- 187 Cordero, paletilla, con grasa, asada
- 188 Cordero, paletilla, con grasa, cruda
- 189 Cordero, paletilla, sin grasa, asada
- 190 Cordero, paletilla, sin grasa, cruda

## Carns i derivats

### Porc

- 167 Porc, llonza, a la planxa
- 168 Porc, llonza, amb greix, crua
- 169 Porc, costella, crua
- 170 Porc, llom, rostít
- 171 Porc, llom, cru
- 172 Porc, ventresca, a la graella
- 173 Porc, ventresca, crua
- 174 Porc, filet, rostít
- 175 Porc, filet, cru
- 176 Porc, cansalada, crua

### Vedella

- 177 Vedella, costella, crua
- 178 Vedella, costellam, cru
- 179 Vedella, entrecot, sense greix, cru
- 180 Vedella, espatlla, crua
- 181 Vedella, part s/e, rostida
- 182 Vedella, rodó, filet, cuit
- 183 Vedella, filet, a la planxa
- 184 Vedella, filet, sense greix, cru

### Xai

- 185 Xai, costella/mijiana, amb greix, a la graella
- 186 Xai, costella/mijiana, amb greix, crua
- 187 Xai, espatlla, amb greix, rostida
- 188 Xai, espatlla, amb greix, crua
- 189 Xai, espatlla, sense greix, rostida
- 190 Xai, espatlla, sense greix, cru

- 191 *Cordero, pierna, con grasa, asada*  
 192 *Cordero, pierna, con grasa, cruda*
- Buey**
- 193 *Vaca/buey, entrecot, con grasa, a la parrilla*  
 194 *Vaca/buey, falda, cocida*  
 195 *Vaca/buey, falda, cruda*  
 196 *Vaca/buey, parte s/e, asado*  
 197 *Vaca/buey, parte s/e, bistec, a la plancha*  
 198 *Vaca/buey, parte s/e, estofado*  
 199 *Vaca/buey, redondo, asado*  
 200 *Vaca/buey, solomillo, a la plancha*

**Aves**

- 201 *Codorniz, entera, con piel, cruda*  
 202 *Faisán, sin piel, asado*  
 203 *Faisán, sin piel, crudo*  
 204 *Gallina, con piel, hervida*  
 205 *Gallina, sin piel, hervida*  
 206 *Oca, sin piel, asada*  
 207 *Pato, entero, asado*  
 208 *Pato, sin piel, crudo*  
 209 *Pavo, muslo, con piel, crudo*  
 210 *Pavo, muslo, sin piel, crudo*  
 211 *Pavo, pechuga, sin piel, a la plancha*  
 212 *Pavo, pechuga, sin piel, cruda*  
 213 *Pavo, sin piel, asado*  
 214 *Pavo, sin piel, crudo*  
 215 *Pichón, sin piel, asado*  
 216 *Pollo, entero, con piel, asado*  
 217 *Pollo, entero, sin piel, crudo*  
 218 *Pollo, muslo, con piel, asado*  
 219 *Pollo, muslo, sin piel, crudo*  
 220 *Pollo, pechuga, sin piel, crudo*

- 191 *Xai, cuixa, amb greix, rostida*  
 192 *Xai, cuixa, amb greix, crua*
- Bou**
- 193 *Vaca/bou, entrecot, amb greix, a la graella*  
 194 *Vaca/bou, falda, cuita*  
 195 *Vaca/bou, falda, crua*  
 196 *Vaca/bou, part s/e, rostida*  
 197 *Vaca/bou, part s/e, bistec, a la planxa*  
 198 *Vaca/bou, part s/e, estofada*  
 199 *Vaca/bou, rodó, rostit*  
 200 *Vaca/bou, filet, a la planxa*

**Aus**

- 201 *Guatlla, sencera, amb pell, crua*  
 202 *Faisà, sense pell, rostit*  
 203 *Faisà, sense pell, cru*  
 204 *Gallina, amb pell, bullida*  
 205 *Gallina, sense pell, bullida*  
 206 *Oca, sense pell, rostida*  
 207 *Ànec, sencer, rostit*  
 208 *Ànec, sense pell, cru*  
 209 *Gall dindi, cuixa, amb pell, cru*  
 210 *Gall dindi, cuixa, sense pell, crua*  
 211 *Gall dindi, pit, sense pell, a la planxa*  
 212 *Gall dindi, pit, sense pell, cru*  
 213 *Gall dindi, sense pell, rostit*  
 214 *Gall dindi, sense pell, cru*  
 215 *Colomi, sense pell, rostit*  
 216 *Pollastre, sencer, amb pell, rostit*  
 217 *Pollastre, sencer, sense pell, cru*  
 218 *Pollastre, cuixa, amb pell, rostit*  
 219 *Pollastre, cuixa, sense pell, cru*  
 220 *Pollastre, pit, sense pell, cru*

### **Visceras**

- 221 Corazón, de vaca/buey, cocido
- 222 Corazón, de vaca/buey, crudo
- 223 Hígado, de cordero, crudo
- 224 Hígado, de pollo, crudo
- 225 Hígado, de ternera, crudo
- 226 Hígado, de vaca/buey, crudo
- 227 Lengua, de ternera, cruda
- 228 Mollèja, de ternera, asada
- 229 Riñón, de cerdo, crudo
- 230 Riñón, de cordero, crudo
- 231 Riñón, de ternera, crudo
- 232 Sesos, de cerdo, crudos
- 233 Sesos, de cordero, crudos
- 234 Sesos, de ternera, crudos

### **Visceres**

- 221 Cor, de vaca/bou, cuit
- 222 Cor, de vaca/bou, cru
- 223 Fetge, de xai, cru
- 224 Fetge, de pollastre, cru
- 225 Fetge, de vedella, cru
- 226 Fetge, de vaca/bou, cru
- 227 Llengua, de vedella, crua
- 228 Lletons, de vedella, rostits
- 229 Ronyó, de porc, cru
- 230 Ronyó, de xai, cru
- 231 Ronyó, de vedella, cru
- 232 Cervell, de porc, cru
- 233 Cervell, de xai, cru
- 234 Cervell, de vedella, cru

### **Embutidos crudos-curados**

- 235 Chicharrones
- 236 Chistorra, cruda
- 237 Chorizo, categoria s/e
- 238 Fuet
- 239 Jamón curado, con grasa
- 240 Jamón curado, sin grasa
- 241 Lomo embuchado
- 242 Salchichón
- 243 Sobrasada

### **Embutits crus-curats**

- 235 Llardons
- 236 Xistorra, crua
- 237 Xoriço, categoria s/e
- 238 Fuet
- 239 Pernil curat, amb greix
- 240 Pernil curat, sense greix
- 241 Llom emboïtit
- 242 Llonganissa
- 243 Sobrassada

### **Embutidos tratados por el calor**

- 244 Bacon, ahumado, a la parrilla
- 245 Butifarra, blanca
- 246 Fiambre, cabeza de jabali
- 247 Fiambre, galantina
- 248 Foie-gras
- 249 Jamón cocido, extra

### **Embutits tractats per el calor**

- 244 Bacó, fumat, a la graella
- 245 Botifarra, blanca
- 246 Vianda freda, cap de senglar
- 247 Vianda freda, galantina
- 248 Foie-gras
- 249 Pernil cuit, extra



- 250 *Morcilla, cocida*
- 251 *Morcilla, cruda*
- 252 *Mortadela*
- 253 *Panacea, de cerdo, ahumada, cruda*
- 254 *Paté, de campaña*
- 255 *Paté, de hígado de cerdo, en conserva*
- 256 *Salami*
- 257 *Salsitxa, tipo «Frankfurt», cruda*

### **Carnes y derivados no clasificables**

- 258 *Caballo, parte s/e, crudo*
- 259 *Came picada, sazónada, para relleno, cruda*
- 260 *Conejo, entero, crudo*
- 261 *Conejo, entero, estofado*
- 262 *Jabali, parte s/e, crudo*
- 263 *Liebre, guisada en salsa*
- 264 *Salsitxa, tipo «pais», a la plancha*

### **Huevos y derivados**

- 265 *Huevo de gallina, clara, cruda*
- 266 *Huevo de gallina, entero, crudo*
- 267 *Huevo de gallina, escalfado*
- 268 *Huevo de gallina, frito*
- 269 *Huevo de gallina, hervido duro*
- 270 *Huevo de gallina, pasado por agua*
- 271 *Huevo de gallina, revuelto, con mantequilla*
- 272 *Huevo de gallina, yema, cruda*
- 273 *Huevo de pato, crudo*
- 274 *Tortilla, a la francesa*

- 250 *Boñifarró, cuit*
- 251 *Boñifarró, cru*
- 252 *Mortadela*
- 253 *Ventresca, de porc, fumada, crua*
- 254 *Paté de companya*
- 255 *Paté, de fetge de porc, en conserva*
- 256 *Salami*
- 257 *Salsitxa, tipus «Frankfurt», crua*

### **Carns i derivats no classificables**

- 258 *Cavall, part s/e, cru*
- 259 *Cam picada, assaonada, per farcit, crua*
- 260 *Conill, sencer, cru*
- 261 *Conill, sencer, estofat*
- 262 *Senglar, part s/e, cru*
- 263 *Llebre, guisada en salsa*
- 264 *Salsitxa, tipus «pais», a la planxa*

### **Ous i derivats**

- 265 *Ou de gallina, clara, crua*
- 266 *Ou de gallina, sencer, cru*
- 267 *Ou de gallina, escaldat*
- 268 *Ou de gallina, ferrat*
- 269 *Ou de gallina, bullit dur*
- 270 *Ou de gallina, passat per aigua*
- 271 *Ou de gallina, remenat, amb mantega*
- 272 *Ou de gallina, rovell, cru*
- 273 *Ou d'ànec, cru*
- 274 *Truita, a la francesa*

## **Pescados y derivados**

### **Pescado magro (blanco)**

- 275 Abadejo, crudo
- 276 Bacalao, fresco, al horno
- 277 Bacalao, fresco, al vapor
- 278 Bacalao, fresco, crudo
- 279 Bacalao, salado, remojado, hervido
- 280 Cabracho o rascacio, crudo
- 281 Gallo, crudo
- 282 Halibut, crudo
- 283 Lenguado, al horno
- 284 Lenguado, al vapor
- 285 Lenguado, crudo
- 286 Lubina, cruda
- 287 Merluza, congelada, cruda
- 288 Merluza, cruda
- 289 Mujol, al horno
- 290 Pescadilla, al vapor
- 291 Pescadilla, congelada, cruda
- 292 Pescadilla, cruda
- 293 Pescadilla, rebozada en harina, frita
- 294 Platija, al vapor
- 295 Platija, cruda
- 296 Rape, a la parrilla
- 297 Rape, crudo
- 298 Raya, cruda
- 299 Rodaballo, crudo
- 300 Salmonete, crudo

## **Peixos i derivats**

### **Peix magre (blanc)**

- 275 Abadeig, cru
- 276 Bacallà, fresc, al forn
- 277 Bacallà, fresc, al vapor
- 278 Bacallà, fresc, cru
- 279 Bacallà, salat, remullat, bullit
- 280 Escòrpora, crua
- 281 Bruixa, crua
- 282 Halibut, cru
- 283 Llenguado, al forn
- 284 Llenguado, al vapor
- 285 Llenguado, cru
- 286 Llobarro, cru
- 287 Lluç, congelat, cru
- 288 Lluç, cru
- 289 Lissera, al forn
- 290 Lluçet, al vapor
- 291 Lluçet, congelat, cru
- 292 Lluçet, cru
- 293 Lluçet, arrebossat amb farina, fregit
- 294 Rèmol de riu, al vapor
- 295 Rèmol de riu, cru
- 296 Rap, a la graella
- 297 Rap, cru
- 298 Rajada, crua
- 299 Turbot, cru
- 300 Moll, cru

**Pescado graso (azul)**

- 301 Anchoas, en aceite, lata
- 302 Anguila, al horno
- 303 Anguila, cruda
- 304 Anguila, hervida
- 305 Arenque, crudo
- 306 Atún, al horno
- 307 Atún, crudo
- 308 Atún, enlatado al natural, escurrido
- 309 Atún, enlatado en aceite, escurrido
- 310 Bonito del norte, al vapor
- 311 Bonito del norte, crudo
- 312 Bonito del norte, enlatado en aceite de soja
- 313 Bonito, enlatado en aceite, escurrido
- 314 Boquerón, crudo
- 315 Caballa, al horno
- 316 Caballa, cruda
- 317 Caballa, enlatada en aceite, escurrida
- 318 Pez espada, crudo
- 319 Salmón, ahumado
- 320 Salmón, al vapor
- 321 Salmón, crudo
- 322 Sardina, cruda
- 323 Sardina, enlatada en aceite, escurrida

**Peix gras (blau)**

- 301 Anxoves, en oli, llauna
- 302 Anguila, al forn
- 303 Anguila, crua
- 304 Anguila, bullida
- 305 Areng, cru
- 306 Tonyina, al fom
- 307 Tonyina, crua
- 308 Tonyina, enllaunada al natural, escorreguda
- 309 Tonyina, enllaunada en oli, escorreguda
- 310 Bonitol del nord, al vapor
- 311 Bonitol del nord, cru
- 312 Bonitol del nord, enllaunat en oli de soja
- 313 Bonito, enllaunat en oli, escorregut
- 314 Seitó, cru
- 315 Verat, al fom
- 316 Verat, cru
- 317 Verat, enllaunat en oli, escorregut
- 318 Peix espasa, cru
- 319 Salmó, fumat
- 320 Salmó, al vapor
- 321 Salmó, cru
- 322 Sardina, crua
- 323 Sardina, enllaunada en oli, escorreguda

**Pescado de agua dulce**

- 324 Carpa, al horno
- 325 Carpa, cruda
- 326 Lucio, al horno
- 327 Perca, al horno
- 328 Trucha, al horno
- 329 Trucha, al vapor

**Peix d'aigua dolça**

- 324 Carpa, al forn
- 325 Carpa, crua
- 326 Lluç de riu, al forn
- 327 Perca, al forn
- 328 Truita de riu, al forn
- 329 Truita de riu, al vapor

330 Trucha, cruda

### **Pescado y derivados no clasificables**

- 331 Caviar
- 332 Huevas de lumpo, en conserva
- 333 Rana, anca, cruda
- 334 Surimi elaborado

### **Mariscos y derivados**

#### **Crustáceos**

- 335 Bogavante, crudo
- 336 Bogavante, hervido
- 337 Cangrejo buey, hervido
- 338 Cangrejo de río, crudo
- 339 Cangrejo, en conserva
- 340 Cigala, cruda
- 341 Gamba quisquilla, congelada
- 342 Gamba quisquilla, cruda
- 343 Gamba roja, cruda
- 344 Langosta, cruda
- 345 Langostino, crudo

#### **Moluscos**

- 346 Almeja, cruda
- 347 Berberecho, crudo
- 348 Berberecho, enlatado al natural
- 349 Bigaro, hervido
- 350 Calamar, crudo
- 351 Calamar, frito
- 352 Mejillón, crudo
- 353 Mejillón, hervido
- 354 Ostra, cruda

330 Truita de riu, crua

### **Peix i derivats no classificables**

- 331 Caviar
- 332 Ous de lump, en conserva
- 333 Granota, cuixes, crués
- 334 Surimi elaborat

### **Mariscs i derivats**

#### **Crustacis**

- 335 Llamàntol, cru
- 336 Llamàntol, bullit
- 337 Cranc bou, bullit
- 338 Cranc de riu, cru
- 339 Cranc, en conserva
- 340 Escamarià, cru
- 341 Gamba quisquilla, congelada
- 342 Gambeta, crua
- 343 Gamba roja, crua
- 344 Llagosta, crua
- 345 Llagostí, cru

#### **Mol·luscs**

- 346 Cloïssa, crua
- 347 Escopinya, crua
- 348 Escopinya, en llauna al natural
- 349 Cargoli, bullit
- 350 Calamar, cru
- 351 Calamar, fregit
- 352 Musclo, cru
- 353 Musclo, bullit
- 354 Ostra, crua

- 355 *Pulpo, crudo*
- 356 *Sepia, cruda*
- 357 *Vieira, cruda*

## **Aceites y grasas**

### **Aceites**

- 358 *Aceite de cacahuete*
- 359 *Aceite de colza*
- 360 *Aceite de girasol*
- 361 *Aceite de grano de uva*
- 362 *Aceite de hígado de bacalao*
- 363 *Aceite de maíz*
- 364 *Aceite de nuez*
- 365 *Aceite de oliva*
- 366 *Aceite de oliva, virgen*
- 367 *Aceite de soja*

### **Grasas**

- 368 *Manteca de cerdo*
- 369 *Mantequilla*
- 370 *Margarina 3/4, vegetal*
- 371 *Margarina, «light»*
- 372 *Margarina, mixta*
- 373 *Margarina, vegetal, enriquecida*

## **Verduras y hortalizas**

### **Verduras - de hoja o tallo**

- 374 *Acelga, cruda*
- 375 *Acelga, hoja, hervida*
- 376 *Api, crudo*

- 355 *Pop, cru*
- 356 *Sipia, crua*
- 357 *Vieira, crua*

## **Olis i greixos**

### **Olis**

- 358 *Oli de cacauet*
- 359 *Oli de colza*
- 360 *Oli de gira-sol*
- 361 *Oli de gra de raïm*
- 362 *Oli de fetge de bacallà*
- 363 *Oli de blat de moro*
- 364 *Oli de nou*
- 365 *Oli d'oliva*
- 366 *Oli d'oliva, verge*
- 367 *Oli de soja*

### **Greixos**

- 368 *Llard de porc*
- 369 *Mantega*
- 370 *Margarina 3/4, vegetal*
- 371 *Margarina, «light»*
- 372 *Margarina, mixta*
- 373 *Margarina, vegetal, enriqueida*

## **Verdures i hortalisses**

### **Verdures - de fulla o tija**

- 374 *Bleda, crua*
- 375 *Bleda, fulla, bullida*
- 376 *Api, cru*

377 Api, en conserva, en salmorra  
 378 Api, bullit  
 379 Creixen, cru  
 380 Card, tija, cru  
 381 Cebollí, cru  
 382 Col blanca, bullida  
 383 Col de Brussel·les, crua  
 384 Col de Brussel·les, bullida  
 385 Col llombarda, crua  
 386 Col llombarda, bullida  
 387 Col de cabdell, crua  
 388 Col de cabdell, bullida  
 389 Endívia, crua  
 390 Escarola, crua  
 391 Espàrrec blanc, en conserva  
 392 Espàrrec verd, bullit  
 393 Espàrrec, pelat, cru  
 394 Espinac, cru  
 395 Espinac, bullit  
 396 Espinac, picat, congelat, cru  
 397 Fonoll, cru  
 398 Enciam, cru  
 399 Margalló, en conserva  
 400 Soja, germinada, en conserva

#### Verdures - d'arrel

401 Celerí, cru  
 402 Celerí, bullit  
 403 Xirivía, crua  
 404 Nap, bullit  
 405 Nap, pelat, cru  
 406 Rave, cru  
 407 Salsifi, en conserva  
 408 Pastanaga, crua

377 Apio, en conserva, en salmuera  
 378 Apio, hervido  
 379 Berro, crudo  
 380 Cardo, tallo, crudo  
 381 Cebollino, crudo  
 382 Col blanca, hervida  
 383 Col de Bruselas, cruda  
 384 Col de Bruselas, hervida  
 385 Col llombarda, cruda  
 386 Col llombarda, hervida  
 387 Col repollo, cruda  
 388 Col repollo, hervida  
 389 Endívia, cruda  
 390 Escarola, cruda  
 391 Espàrrego blanco, en conserva  
 392 Espàrrego verde, hervido  
 393 Espàrrego, pelado, crudo  
 394 Espinaca, cruda  
 395 Espinaca, hervida  
 396 Espinaca, picada, congelada, cruda  
 397 Hinojo, crudo  
 398 Lechuga, cruda  
 399 Palmito, en conserva  
 400 Soja, germinada, en conserva

#### Verduras - de raiz

401 Apio-nabo, crudo  
 402 Apio-nabo, hervido  
 403 Chirivía, cruda  
 404 Nabo, hervido  
 405 Nabo, pelado, crudo  
 406 Rábano, crudo  
 407 Salsifi, en conserva  
 408 Zanahoria, cruda

- 409 Zanahoria, en conserva
- 410 Zanahoria, hervida

#### **Verduras - bulbos**

- 411 Ajo, crudo
  - 412 Cebolla blanca, cruda
  - 413 Cebolla blanca, hervida
  - 414 Puerro, crudo
  - 415 Puerro, hervido
- #### **Verduras - inflorescencias y frutos**
- 416 Alcachofa, cruda
  - 417 Alcachofa, hervida
  - 418 Berenjena, cruda
  - 419 Berenjena, frita, en aceite de girasol
  - 420 Berenjena, hervida
  - 421 Brècol, crudo
  - 422 Brècol, hervido
  - 423 Calabacin, crudo
  - 424 Calabacin, hervido
  - 425 Calabaza, cruda
  - 426 Coliflor, congelada, cruda
  - 427 Coliflor, cruda
  - 428 Coliflor, hervida
  - 429 Judia verde, congelada, cruda
  - 430 Judia verde, cruda
  - 431 Judia verde, en conserva
  - 432 Judia verde, hervida
  - 433 Maiz, en mazorca, congelado, crudo
  - 434 Maiz, en mazorca, hervido
  - 435 Maiz, hervido, en lata
  - 436 Pepinillos, en vinagre, en conserva
  - 437 Pepino, crudo
  - 438 Pimiento rojo, crudo

- 409 Pastanaga, en conserva
- 410 Pastanaga, bullida

#### **Verdures - bulbos**

- 411 All, cru
  - 412 Ceba blanca, crua
  - 413 Ceba blanca, bullida
  - 414 Porro, cru
  - 415 Porro, bullit
- #### **Verdures - inflorescències i fruits**
- 416 Carxofa, crua
  - 417 Carxofa, bullida
  - 418 Albergínia, crua
  - 419 Albergínia, fregida, en oli de girasol
  - 420 Albergínia, bullida
  - 421 Bròquil, cru
  - 422 Bròquil, bullit
  - 423 Carabassó, cru
  - 424 Carabassó, bullit
  - 425 Carabassa, crua
  - 426 Coliflor, congelada, crua
  - 427 Coliflor, crua
  - 428 Coliflor, bullida
  - 429 Mongeta verda, congelada, crua
  - 430 Mongeta verda, crua
  - 431 Mongeta verda, en conserva
  - 432 Mongeta verda, bullida
  - 433 Blat de moro, en panotxa, congelat, cru
  - 434 Blat de moro, en panotxa, bullit
  - 435 Blat de moro, bullit, en llaua
  - 436 Cogombrets, en vinagre, en conserva
  - 437 Cogombre, cru
  - 438 Pebrot vermell, cru

- 439 Pimiento rojo, hervido
- 440 Pimiento verde, crudo
- 441 Pimiento verde, hervido
- 442 Pimiento, color s/e, crudo
- 443 Pimiento, color s/e, hervido
- 444 Tomate maduro, crudo
- 445 Tomate, pelado y triturado, enlatado
- 446 Tomate, pelado, enlatado

### **Verduras y hortalizas no clasificables**

- 447 Champiñón, crudo
- 448 Champiñón, en conserva
- 449 Menestra de verduras, en conserva
- 450 Nisalo, crudo

## **Legumbres y derivados**

### **Legumbres frescas**

- 451 Guisante, congelado, crudo
- 452 Guisante, congelado, hervido
- 453 Guisante, en lata
- 454 Guisante, fresco, crudo
- 455 Guisante, fresco, hervido

### **Legumbres secas**

- 456 Alubia blanca, en conserva
- 457 Alubia blanca, seca, cruda
- 458 Alubia blanca, seca, remojada, hervida
- 459 Alubia negra, seca, remojada, hervida
- 460 Garbanzo, seco, crudo
- 461 Garbanzo, seco, remojado, hervido
- 462 Haba, seca, remojada, hervida
- 463 Lenteja, en conserva

- 439 Pebrot vermell, bullit
- 440 Pebrot verd, cru
- 441 Pebrot verd, bullit
- 442 Pebrot, color s/e, cru
- 443 Pebrot, color s/e, bullit
- 444 Tomàquet madur, cru
- 445 Tomàquet, pelat i triturat, enllaunat
- 446 Tomàquet, pelat, enllaunat

### **Verdures i hortalisses no classificables**

- 447 Xampinyó, cru
- 448 Xampinyó, en conserva
- 449 Minestra de verdures, en conserva
- 450 Rovelló, cru

## **Llegums i derivats**

### **Llegums frescos**

- 451 Pèsol, congelat, cru
- 452 Pèsol, congelat, bullit
- 453 Pèsol, en llauna
- 454 Pèsol, fresc, cru
- 455 Pèsol, fresc, bullit

### **Llegums secs**

- 456 Mongeta blanca, en conserva
- 457 Mongeta blanca, seca, crua
- 458 Mongeta blanca, seca, remullada, bullida
- 459 Mongeta negra, seca, remullada, bullida
- 460 Cigró, sec, cru
- 461 Cigró, sec, remullat, bullit
- 462 Fava, seca, remullada, bullida
- 463 Llentia, en conserva



- 464 Lenteja, seca, cruda
- 465 Lenteja, seca, remojada, hervida
- 466 Soja, seca, cruda
- 467 Soja, seca, remojada, hervida

#### **Productos derivados de las legumbres**

- 468 Batido fermentado de soja
- 469 Harina de soja
- 470 Tofu

### **Tubérculos y derivados**

#### **Patatas y derivados**

- 471 Patata, al homo
- 472 Patata, cruda
- 473 Patata, frita en aceite s/e, sin sal
- 474 Patata, hervida
- 475 Patata, salteada en aceite de girasol
- 476 Puré, de patata, con leche

#### **Otros tubérculos feculentos**

- 477 Boniato, crudo
- 478 Tapioca, cruda
- 479 Tapioca, hervida

### **Frutas y derivados**

#### **Frutas frescas**

- 480 Albaricoque, crudo
- 481 Arándano, crudo
- 482 Carambola, sin piel, cruda
- 483 Cereza, cruda

- 464 Llentia, seca, crua
- 465 Llentia seca, remullada, bullida
- 466 Soja, seca, crua
- 467 Soja, seca, remullada, bullida

#### **Productes derivats dels llegums**

- 468 Batut fermentat de soja
- 469 Farina de soja
- 470 Tofu

### **Tubercles i derivats**

#### **Patates i derivats**

- 471 Patata, al fom
- 472 Patata, crua
- 473 Patata, fregida en oli s/e, sense sal
- 474 Patata, bullida
- 475 Patata, saltada en oli de gira-sol
- 476 Puré, de patata, amb llet

#### **Altres tubercles feculents**

- 477 Moniato, cru
- 478 Tapioca, crua
- 479 Tapioca, bullida

### **Fruites i derivats**

#### **Fruites fresques**

- 480 Albercoc, cru
- 481 Nabiu, cru
- 482 Carambola, sense pell, crua
- 483 Cirera, crua

484 Ciruela, con piel, cruda  
 485 Feijoa, cruda  
 486 Frambuesa, cruda  
 487 Fresón, crudo  
 488 Granada, cruda  
 489 Grosella negra, cruda  
 490 Grosella, cruda  
 491 Higo, crudo  
 492 Kiwi, crudo  
 493 Lichi, crudo  
 494 Lima, cruda  
 495 Limón, crudo  
 496 Limón, zumo, fresco  
 497 Mandarina, cruda  
 498 Mango, crudo  
 499 Manzana, compota, con azúcar  
 500 Manzana, con piel, al horno  
 501 Manzana, con piel, cruda  
 502 Manzana, Golden, sin piel, cruda  
 503 Manzana, Starking, sin piel, cruda  
 504 Manzana, variedad s/e, cruda  
 505 Maracuyá, crudo  
 506 Melocotón, con piel, crudo  
 507 Melón, crudo  
 508 Melón, tipo «Canteloupe», crudo  
 509 Membrillo, crudo  
 510 Mora, cruda  
 511 Naranja, cruda  
 512 Naranja, zumo, fresco  
 513 Nectarina, con piel, cruda  
 514 Nispero, sin piel, crudo  
 515 Palosanto, sin piel, crudo  
 516 Papaya, cruda  
 517 Pera, con piel, cruda  
 518 Pera, sin piel, cruda

484 Pruna, amb pell, crua  
 485 Feijoa, crua  
 486 Gerd, cru  
 487 Maduixot, cru  
 488 Magrana, crua  
 489 Grosella negra, crua  
 490 Grosella, crua  
 491 Figa, crua  
 492 Kiwi, cru  
 493 Lixi, cru  
 494 Lima, crua  
 495 Limona, crua  
 496 Limona, suc, fresc  
 497 Mandarina, crua  
 498 Mango, cru  
 499 Poma, compota, amb sucre  
 500 Poma, amb pell, al fom  
 501 Poma, amb pell, crua  
 502 Poma, Golden, sense pell, crua  
 503 Poma, Starking, sense pell, crua  
 504 Poma, varietat s/e, crua  
 505 Maracuià, cru  
 506 Préssec, amb pell, cru  
 507 Meló, cru  
 508 Meló, tipus «Canteloupe», cru  
 509 Codony, cru  
 510 Mora, crua  
 511 Taronja, crua  
 512 Taronja, suc, fresc  
 513 Nectarina, amb pell, crua  
 514 Nespra, sense pell, cru  
 515 Caqui, sense pell, cru  
 516 Papaia, crua  
 517 Pera, amb pell, crua  
 518 Pera, sense pell, crua

- 519 Piña, cruda
- 520 Plátano, crudo
- 521 Pomelo, crudo
- 522 Pomelo, zumo, fresco
- 523 Ruibarbo, crudo
- 524 Sandia, cruda
- 525 Uva negra, cruda
- 526 Uva verde, cruda

**Frutas en conserva**

- 527 Guayaba, enlatada, en almíbar
- 528 Macedonia de frutas, enlatada, en almíbar
- 529 Melocotón, enlatado, en almíbar
- 530 Pera, enlatada, en almíbar
- 531 Piña, enlatada, en su jugo
- 532 Piña, enlatada, en almíbar

**Frutas desecadas**

- 533 Albaricoque, seco
- 534 Ciruela, seca
- 535 Dátil, seco
- 536 Higo, seco
- 537 Melocotón, seco
- 538 Pasa, cruda

**Frutas oleaginosas**

- 539 Aceituna negra, en salmuera
- 540 Aceituna verde, en salmuera
- 541 Aguacate, crudo

- 519 Pinya, crua
- 520 Plátan, cru
- 521 Aranja, crua
- 522 Aranja, suc, fesc
- 523 Ruibarbre, cru
- 524 Síndria, crua
- 525 Raim negre, cru
- 526 Raim verd, cru

**Fruites en conserva**

- 527 Guaiaba, enllaunada, en almívar
- 528 Macedonia de fruites, enllaunada, en almívar
- 529 Préssec, enllaunat, en almívar
- 530 Pera, enllaunada, en almívar
- 531 Pinya, enllaunada, en el seu suc
- 532 Pinya, enllaunada, en almívar

**Fruites dessecades**

- 533 Albercoc, sec
- 534 Pruna, seca
- 535 Dàtil, sec
- 536 Figa, seca
- 537 Préssec, sec
- 538 Pansa, crua

**Fruites oleaginoses**

- 539 Oliva negra, en salmorra
- 540 Oliva verda, en salmorra
- 541 Alvocat, cru

## **Frutos secos y semillas oleaginosas**

- 542 Almendra, cruda
- 543 Almendra, frita, salada
- 544 Almendra, tostada
- 545 Avellana, cruda
- 546 Cacahuete, crudo
- 547 Cacahuete, frito, salado
- 548 Castaña, cruda
- 549 Castaña, tostada
- 550 Chufa, cruda
- 551 Coco, fresco, crudo
- 552 Coco, seco
- 553 Crema de cacahuete
- 554 Mezcla de frutos secos y pasas
- 555 Nuez, cruda
- 556 Piñón, crudo
- 557 Pipas de girasol, sin sal
- 558 Pistacho, tostado, salado
- 559 Sésamo, semilla

## **Azúcares y derivados**

### **Azúcares, miel y jarabes**

- 560 Azúcar, blanco
- 561 Azúcar, moreno
- 562 Fructosa
- 563 Miel

## **Fruita seca i llavors oleaginoses**

- 542 Ametlla, crua
- 543 Ametlla, fregida, salada
- 544 Ametlla, torrada
- 545 Avellana, crua
- 546 Cacauet, cru
- 547 Cacauet, fregit, salat
- 548 Castanya, crua
- 549 Castanya, torrada
- 550 Xufla, crua
- 551 Coco, fresc, cru
- 552 Coco, sec
- 553 Crema de cacauet
- 554 Mescla de fruita seca i panses
- 555 Nou, crua
- 556 Pinyó, cru
- 557 Pipes de gira-sol, sense sal
- 558 Pistatxo, torrat, salat
- 559 Sésam, llavor

## **Sucres i derivats**

### **Sucres, mel i xarops**

- 560 Sucre, blanc
- 561 Sucre, morè
- 562 Fructosa
- 563 Mel

### **Mermeladas y jaleas**

- 564 Confitura, fruta s/e
- 565 Confitura, fruites s/e, baixa en calorías
- 566 Pasta de frutas

### **Caramelos, confites y similares**

- 567 Caramelos duros, sabor frutas
- 568 Goma de mascar, sabor s/e
- 569 Polo, sabor s/e
- 570 Regaliz
- 571 Sorbete, sabor s/e

### **Chocolates y similares**

- 572 Barra de chocolate, tipo «Kit-kat»
- 573 Barra de chocolate, tipo «Mars»
- 574 Barra de chocolate, tipo s/e
- 575 Chocolate, blanco
- 576 Chocolate, con leche
- 577 Chocolate, negro
- 578 Crema de chocolate con avellanas

### **Turrone y mazapanes**

- 579 Mazapán
- 580 Turrón, tipo «Alicante»
- 581 Turrón, tipo «Jijona»

### **Mermeladas i gelees**

- 564 Confitura, fruita s/e
- 565 Confitura, fruites s/e, baixa en calories
- 566 Pasta de fruites

### **Caramels, confits i similars**

- 567 Caramels durs, sabor fruites
- 568 Xiclet, sabor s/e
- 569 Gelat de gel, sabor s/e
- 570 Regalèssia
- 571 Sorbet, sabor s/e

### **Xocolates i similars**

- 572 Barra de xocolata, tipus «Kit-Kat»
- 573 Barra de xocolata, tipus «Mars»
- 574 Barra de xocolata, tipus s/e
- 575 Xocolata, blanc
- 576 Xocolata, amb llet
- 577 Xocolata, negra
- 578 Crema de xocolata amb avellanes

### **Turrons i massapans**

- 579 Massapà
- 580 Torró, tipus «Alicant»
- 581 Torró, tipus «Xixona»

## Aperitivos

- 582 *Aperitivo de maiz*
- 583 *Galletas saladas*
- 584 *Galletas saladas, con queso*
- 585 *Palomitas de maiz, con aceite, con sal*
- 586 *Palomitas de maiz, sin aceite, sin sal*
- 587 *Patatas chips*
- 588 *Patatas chips, «light»*

## Aperitius

- 582 *Aperitiu de blat de moro*
- 583 *Galetes salades*
- 584 *Galetes salades, amb formatge*
- 585 *Crispetes de blat de moro, amb oli, amb sal*
- 586 *Crispetes de blat de moro, sense oli, sense sal*
- 587 *Patates xips*
- 588 *Patates xips, «light»*

## Salsas y condimentos

- 589 *Alloli*
- 590 *Ketchup*
- 591 *Mayonesa, «light», comercial*
- 592 *Mayonesa, aceite de oliva*
- 593 *Mayonesa, aceite de soja*
- 594 *Mayonesa, aceite s/e, comercial*
- 595 *Mostaza*
- 596 *Salsa al roquefort*
- 597 *Salsa barbacoa*
- 598 *Salsa bearnesa*
- 599 *Salsa bechamel*
- 600 *Salsa boloñesa*
- 601 *Salsa carbonara*
- 602 *Salsa de soja*
- 603 *Salsa de tomate, comercial, envasada*
- 604 *Salsa holandesa*
- 605 *Salsa mornay*

## Salses i condiments

- 589 *Allioli*
- 590 *Ketchup*
- 591 *Maionesa, «light», comercial*
- 592 *Maionesa, oli d'oliva*
- 593 *Maionesa, oli de soja*
- 594 *Maionesa, oli s/e, comercial*
- 595 *Mostassa*
- 596 *Salsa al roquefort*
- 597 *Salsa barbacoa*
- 598 *Salsa bearnesa*
- 599 *Salsa beixamel*
- 600 *Salsa bolonyesa*
- 601 *Salsa carbonara*
- 602 *Salsa de soja*
- 603 *Salsa de tomàquet, comercial, envasada*
- 604 *Salsa holandesa*
- 605 *Salsa mornay*

- 606 Salsa vinagreta, con aceite de oliva
- 607 Sofrito

### **Salsas y condimentos no clasificables**

- 608 Perejil, fresco
- 609 Pimentón, en polvo
- 610 Pimienta, seca, molida
- 611 Sal común
- 612 Sal de mar
- 613 Vinagre

### **Platos compuestos**

#### **Recetas caseras**

- 614 Crema de tomate
- 615 Croqueta de pescado, frita en aceite s/e
- 616 Espaguetis, con salsa de tomate
- 617 Lasaña, s/bechamel
- 618 Pescado, empanado, frito
- 619 Sopa de ave con fideos
- 620 Sopa de cebolla
- 621 Sopa de verduras

#### **Precocinados congelados**

- 622 Calamares, a la romana, fritos
- 623 Empanadillas de carne, fritas en aceite s/e
- 624 Empanadillas de queso, fritas en aceite s/e
- 625 Pescado, empanado, congelado, crudo
- 626 Rollitos de primavera, fritos en aceite s/e

- 606 Salsa vinagreta, amb oli d'oliva
- 607 Sofregit

### **Salses i condiments no classificables**

- 608 Julivert, fresc
- 609 Pebre vermell, en pols
- 610 Pebre, sec, mòlt
- 611 Sal comú
- 612 Sal de mar
- 613 Vinagre

### **Plats compostos**

#### **Receptes casolanes**

- 614 Crema de tomàquet
- 615 Croqueta de peix, fregida en oli s/e
- 616 Espaguetis, amb salsa de tomàquet
- 617 Llassanya, s/beixamel
- 618 Peix, empanat, fregit
- 619 Sopa d'au amb fideus
- 620 Sopa de ceba
- 621 Sopa de verdures

#### **Precuinats congelats**

- 622 Calamars, a la romana, fregits
- 623 Crestes de cam, fregides en oli s/e
- 624 Crestes de formatge, fregides en oli s/e
- 625 Peix, empanat, congelat, cru
- 626 Rotllets de primavera, fregits en oli s/e

### **Preparados congelados**

- 627 *Canalones de carne s/e, con bechamel*
- 628 *Lasaña de carne s/e, con bechamel*
- 629 *Pizza, tomate y queso, al horno*

### **Preparados en conserva**

- 630 *Raviolis de carne, con salsa de tomate, en conserva*
- 631 *Sopa de puerros, preparada, en conserva*

### **Bocadillos**

- 632 *Frankfurt con mostaza y panecillo*
- 633 *Hamburguesa con queso y panecillo*
- 634 *Sandwich caliente de jamón y queso*

## **Bebidas no alcohólicas**

### **Aguas de distribución, minerales y sodas**

- 635 *Agua, con gas, embotellada*
- 636 *Agua, mineralización débil*
- 637 *Agua, sin gas, embotellada*

### **Café, cacao e infusiones**

- 638 *Cacao soluble, en polvo*
- 639 *Café molido*
- 640 *Café, con leche*
- 641 *Café, en polvo, sin reconstituir*
- 642 *Café, solo*
- 643 *Sucedáneo de café (Eko, malta), en polvo, sin reconstituir*
- 644 *Té, infusión*
- 645 *Té, infusión, con leche*

### **Preparats congelats**

- 627 *Canelons de carn s/e, amb beixamel*
- 628 *Lassanya de carn s/e, amb beixamel*
- 629 *Pizza, tomàquet i formatge, al forn*

### **Preparats en conserva**

- 630 *Raviolis de carn, amb salsa de tomàquet, en conserva*
- 631 *Sopa de porros, preparada, en conserva*

### **Entrepans**

- 632 *Frankfurt amb mostassa i panet*
- 633 *Hamburguesa amb formatge i panet*
- 634 *Sandvitx calent de pernil i formatge*

## **Begudes no alcohòliques**

### **Aigües de distribució, minerals i sodes**

- 635 *Aigua, amb gas, embotellada*
- 636 *Aigua, mineralització dèbil*
- 637 *Aigua, sense gas, embotellada*

### **Cafè, cacao i infusions**

- 638 *Cacau soluble, en pols*
- 639 *Cafè mòlt*
- 640 *Cafè, amb llet*
- 641 *Cafè, en pols, sense reconstituir*
- 642 *Cafè, sol*
- 643 *Sucedani de cafè (Eko, malta), en pols, sense reconstituir*
- 644 *Te, infusió*
- 645 *Te, infusió, amb llet*



### **Refrescos**

- 646 Gaseosa
- 647 *Refresco, aroma lima-limón, con gas*
- 648 *Refresco, sabor cola, con gas*
- 649 *Refresco, sabor cola, «light», con gas*
- 650 *Refresco, sabor limón, con gas*
- 651 *Refresco, sabor limón, sin gas*
- 652 *Refresco, sabor naranja, con gas*
- 653 *Refresco, sabor naranja, sin gas*
- 654 *Refresco, tónica, con gas*

### **Zumos y néctares envasados**

- 655 *Néctar de albaricoque, envasado*
- 656 *Néctar de frutas exóticas, envasado*
- 657 *Néctar de mango, envasado*
- 658 *Néctar de maracujá, envasado*
- 659 *Néctar de naranja, envasado*
- 660 *Néctar de pera, envasado*
- 661 *Zumo de frutas exóticas, envasado*
- 662 *Zumo de lima, envasado*
- 663 *Zumo de limón, para diluir*
- 664 *Zumo de manzana, envasado*
- 665 *Zumo de naranja, envasado*
- 666 *Zumo de pera, envasado*
- 667 *Zumo de piña, envasado*
- 668 *Zumo de pomelo, envasado*
- 669 *Zumo de tomate, envasado*
- 670 *Zumo de uva, envasado*
- 671 *Zumo de zanahoria, envasado*

### **Bebidas no alcohólicas no clasificables**

- 672 *Bebida isotónica*
- 673 *Crema de almendras, envasada, sin reconstituir*
- 674 *Horchata, a granel o envasada*

### **Refrescs**

- 646 Gasosa
- 647 *Refresc, aroma lima-llimona, amb gas*
- 648 *Refresc, sabor cola, amb gas*
- 649 *Refresc, sabor cola, «light», amb gas*
- 650 *Refresc, sabor limona, amb gas*
- 651 *Refresc, sabor limona, sense gas*
- 652 *Refresc, sabor taronja, amb gas*
- 653 *Refresc, sabor taronja, sense gas*
- 654 *Refresc, tònica, amb gas*

### **Sucs i nèctars envasats**

- 655 *Nèctar d'albercoc, envasat*
- 656 *Nèctar de fruites exòtiques, envasat*
- 657 *Nèctar de mango, envasat*
- 658 *Nèctar de maracuià, envasat*
- 659 *Nèctar de taronja, envasat*
- 660 *Nèctar de pera, envasat*
- 661 *Suc de fruites exòtiques, envasat*
- 662 *Suc de lima, envasat*
- 663 *Suc de llimona, per a diluir*
- 664 *Suc de poma, envasat*
- 665 *Suc de taronja, envasat*
- 666 *Suc de pera, envasat*
- 667 *Suc de pinya, envasat*
- 668 *Suc d'aranja, envasat*
- 669 *Suc de tomàquet, envasat*
- 670 *Suc de raim, envasat*
- 671 *Suc de pastanaga, envasat*

### **Begudes no alcohòliques no classificables**

- 672 *Beguda isotònica*
- 673 *Crema d'ametlles, envasada sense reconstituir*
- 674 *Orxata, a granel o envasada*

## Bebidas alcohólicas

### Cervezas y sidras

- 675 Cerveza, oscura, 8°- 9°
- 676 Cerveza, rubia, 4°- 5°
- 677 Cerveza, sin alcohol
- 678 Sidra, dulce
- 679 Sidra, seca

### Vinos

- 680 Bifer, con alcohol
- 681 Cava o champán
- 682 Sangría, de vino tinto
- 683 Vermut negro, dulce
- 684 Vermut, s/e
- 685 Vino blanco, 11°
- 686 Vino dulce, tipo «Moscatel»
- 687 Vino tinto, 11°

### Licores

- 688 Licor Fernet-Branca
- 689 Licor, de frutas

### Aguardientes

- 690 Anís, seco
- 691 Coñac
- 692 Ginebra
- 693 Pasifís
- 694 Ron
- 695 Tequila
- 696 Vodka
- 697 Whisky

## Begudes alcohòliques

### Cerveeses i sidres

- 675 Cerveesa, fosca, 8°- 9°
- 676 Cerveesa, rossa, 4°- 5°
- 677 Cerveesa, sense alcohol
- 678 Sidra, dolça
- 679 Sidra, seca

### Vins

- 680 Bifer, amb alcohol
- 681 Cava o xampany
- 682 Sangria, de vi negre
- 683 Vermut negre, dolç
- 684 Vermut, s/e
- 685 Vi blanc, 11°
- 686 Vi dolç, tipus «Moscatell»
- 687 Vi negre, 11°

### Licors

- 688 Licor Fernet-Branca
- 689 Licor, de fruites

### Aguardents

- 690 Anís, sec
- 691 Conyac
- 692 Ginebra
- 693 Pasifís
- 694 Rom
- 695 Tequila
- 696 Vodka
- 697 Whisky

## **Miscelánea**

698 Levadura, fresca

## **Miscel·lània**

698 Llevat, fresc



	Abreviaturas y símbolos utilizados	Abreviatures i símbols emprats
s/e	sin especificar	sense especificar
( )	valor estimado	valor estimat
[ ]	valor calculado a partir de la composición de los ingredientes (receta)	valor calculat a partir de la composició dels ingredients (recepta)
PC	porción comestible	porció comestible
AGS	ácidos grasos saturados	àcids grassos saturats
AGM	ácidos grasos monoinsaturados	àcids grassos monoinsaturats
AGP	ácidos grasos poliinsaturados	àcids grassos poliinsaturats
Vit.	vitamina	vitamina

## 01 Cereales y derivados

## Cereals i derivats

Composició per 100 g de porció comestible	PC	Energia	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composició per 100 g de porció comestible
	g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	
<b>0101 Cereales y derivados: Granos y harinas</b>																	<b>Cereals i derivats: Grans i farines</b>
1 Arroz blanco, cocción rápida, crudo	1,00	346	12,0	6,9	0	6,9	0,6	0,15	0,17	0,20	0	78,2	tr.	78,2	1,4	0	Arroz blanc, cocción rápida, cru
2 Arroz blanco, crudo	1,00	339	10,8	6,8	0	6,8	0,8	0,17	0,20	0,26	0	76,2	tr.	76,2	1,9	0	Arroz blanc, cru
3 Arroz blanco, hervido	1,00	116	70,4	2,3	0	2,3	0,2	tr.	tr.	tr.	0	26,3	tr.	26,3	0,5	0	Arroz blanc, bullit
4 Arroz integral, crudo	1,00	349	11,4	7,5	0	7,5	2,6	0,52	0,83	0,89	0	73,9	1,2	72,7	3,0	0	Arroz integral, cru
5 Arroz integral, hervido	1,00	115	70,3	2,5	0	2,5	0,8	0,15	0,24	0,25	0	24,6	0,4	24,2	1,4	0	Arroz integral, bullit
6 Fécula de maíz	1,00	353	11,0	0,3	0	0,3	tr.	tr.	tr.	tr.	0	88,0	tr.	88,0	0,6	0	Fécula de blat de moro
7 Germen de trigo	1,00	333	11,5	25,0	0	25,0	11,1	1,50	1,20	5,30	0	33,3	13,0	20,3	15,9	0	Germen de blat
8 Gofio canario, tostado	1,00	324	4,1	10,1	0	10,1	2,7	(0,31)	(0,36)	(1,15)	0	64,8	(1,4)	(63,4)	(16,2)	0	Gofio canari, torrat
9 Harina de centeno	1,00	296	12,0	10,0	0	10,0	1,9	0,24	0,20	0,85	0	59,7	tr.	59,7	15,0	0	Farina de sègol
10 Harina de trigo	1,00	338	13,0	10,0	0	10,0	1,3	0,17	0,14	0,57	0	71,5	1,5	70,0	3,5	0	Farina de blat
11 Harina de trigo, integral	1,00	316	13,0	11,5	0	11,5	2,2	0,32	0,25	1,00	0	62,6	2,1	60,5	9,0	0	Farina de blat, integral
12 Quinoa, cruda	1,00	302	11,5	13,8	0	13,8	5,6	0,50	1,40	2,10	0	49,2	5,9	43,3	7,9	0	Quinoa, crua
13 Sémola de trigo, cruda	1,00	343	11,0	12,6	0	12,6	1,2	0,16	0,13	0,54	0	70,4	tr.	70,4	4,0	0	Sémola de blat, crua
14 Sémola de trigo, hervida	1,00	54	86,8	2,0	0	2,0	0,2	0,02	0,02	0,08	0	11,0	0	11,0	0,6	0	Sémola de blat, bullida
15 Trigo candéal o tierno	1,00	310	13,5	11,7	0	11,7	2,0	0,28	0,21	0,84	0	61,4	2,2	59,2	9,6	0	Blat candial o tendre

## 01 Cereales y derivados

### Cereals i derivats

Composició per 100 g de porció comestible

Na K Ca Mg P Fe Zn Vit. A total Reti- noïdes Carote- noïdes Vit. D Vit. E Tiamina Riboflavina Niacina Vit. B<sub>6</sub> Ác. fólico Vit. B<sub>12</sub> Vit. C Composició per 100 g de porció comestible

mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg

#### 0101 Cereales y derivados: Granos y harinas

#### Cereals i derivats: Grans i farines

1	Arroz blanco, cocción rápida, crudo	3	135	34	46	130	1,4	(1,8)	0	0	0	0,07	0,22	0,06	3,40	0,38	19	0	0	Arroz blanc, cocció ràpida, cru
2	Arroz blanco, crudo	5	98	12	33	102	0,7	1,6	0	0	0	0,22	0,06	0,04	2,60	0,20	13	0	0	Arroz blanc, cru
3	Arroz blanco, hervido	1	34	4	8	37	0,2	0,7	0	0	0	tr.	0,02	0,01	0,40	0,05	3	0	0	Arroz blanc, bullit
4	Arroz integral, crudo	6	223	21	143	303	1,7	1,8	0	0	0	0,60	0,39	0,08	4,80	0,51	40	0	0	Arroz integral, cru
5	Arroz integral, hervido	2	79	9	43	83	0,5	0,7	0	0	0	0,20	0,10	0,02	1,30	0,15	10	0	0	Arroz integral, bullit
6	Fécula de maíz	6	5	1	2	22	0,5	0,3	0	0	0	0	0	0	tr.	tr.	1	0	0	Fècula de blat de moro
7	Germe de trigo	9	871	55	250	971	7,6	17,0	0	0	0,70	21,00	2,00	0,60	5,70	2,20	350	0	0	Germe de blat
8	Gofio canario, tostado	214	(136)	17	103	314	6,8	(0,7)	0	0	0	(0,40)	(0,21)	(0,04)	(4,60)	(0,30)	(25)	0	0	Gofio canari, torrat
9	Harina de centeno	2	390	27	82	286	2,6	3,0	0	0	0	1,50	0,30	0,20	1,60	0,30	70	0	0	Farina de sègol
10	Harina de trigo	3	135	16	20	120	1,2	0,6	0	0	0	0,30	0,10	0,05	0,60	0,20	24	0	0	Farina de blat
11	Harina de trigo, integral	4	350	37	120	330	3,5	2,9	0	0	0	1,50	0,40	0,13	5,50	0,40	36	0	0	Farina de blat, integral
12	Quinoa, cruda	61	780	79	210	230	7,8	3,3	0	0	0	(0,45)	0,20	0,40	2,90	0,20	30	0	0	Quinoa, crua
13	Sémola de trigo, cruda	3	193	20	40	143	1,1	(3,4)	0	0	0	tr.	0,20	0,07	2,70	0,13	23	0	0	Sèmola de blat, crua
14	Sémola de trigo, hervida	3	30	3	6	22	0,2	0,5	0	0	0	(tr.)	0,03	0,01	0,42	0,02	9	0	0	Sèmola de blat, bullida
15	Trigo candéal o tierno	3	434	34	140	400	5,3	(0,7)	0	0	0	2,50	0,41	0,11	4,70	0,38	50	0	0	Blat candial o tendre

## 01 Cereales y derivados

## Cereals i derivats

Composició per 100 g de porció comestible		PC	Energia	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composició per 100 g de porció comestible	
		g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g		
<b>0102</b>	<b>Cereales y derivados: Pasta</b>																		
16	Pasta alimenticia, con huevo, cruda	1,00	368	9,7	13,5	[1,0]	[12,5]	4,2	0,92	1,50	0,38	30	69,2	1,9	67,3	2,8	0		Pasta alimentosa, amb ou, crua
17	Pasta alimenticia, con huevo, hervida	1,00	124	70,0	4,7	[0,4]	[4,3]	1,5	0,30	0,50	0,20	8	22,9	0,6	22,3	1,0	0		Pasta alimentosa, amb ou, bullida
18	Pasta alimenticia, cruda	1,00	347	9,5	12,5	0	12,5	1,4	0,19	0,15	0,63	0	70,9	2,6	68,3	5,0	0		Pasta alimentosa, crua
19	Pasta alimenticia, hervida	1,00	116	70,0	4,0	0	4,0	1,2	0,16	0,13	0,54	0	22,2	0,5	21,7	2,0	0		Pasta alimentosa, bullida
20	Pasta alimenticia, rellena con carne, hervida	1,00	100	77,2	4,7	[2,2]	[2,5]	3,4	1,30	1,60	0,32	23	12,7	0	12,7	1,8	0		Pasta alimentosa, farcida amb carn, bullida
21	Pasta alimenticia, rellena con queso, hervida	1,00	149	68,4	9,5	[4,4]	[5,1]	5,1	2,05	2,34	0,49	26	16,3	1,0	15,3	0,9	0		Pasta alimentosa, farcida amb formatge, bullida

## 0103 Cereales y derivados: Panadería

## Cereals i derivats: Flequeria

22	Biscote	1,00	379	6,0	10,0	0	10,0	5,0	1,40	1,80	1,10	0	73,6	3,0	70,6	4,0	0		Biscota
23	Pan blanco, de barra	1,00	236	34,6	8,3	0	8,3	1,6	0,39	0,28	0,34	0	47,0	(1,8)	(45,2)	3,5	0		Pa blanc, de barra
24	Pan blanco, de barra, sin sal	1,00	258	32,0	8,0	0	8,0	1,1	0,23	0,14	0,40	0	53,9	1,9	52,0	3,5	0		Pa blanc, de barra, sense sal
25	Pan blanco, de molde	1,00	245	36,9	7,3	0	7,3	3,7	0,56	0,73	1,17	tr.	45,7	4,0	41,7	3,6	0		Pa blanc, de motlle
26	Pan blanco, tipo "baguette"	1,00	266	29,0	8,0	0	8,0	1,1	0,23	0,14	0,40	0	55,9	1,9	54,0	3,5	0		Pa blanc, tipus "baguette"
27	Pan blanco, tipo payés	1,00	263	29,7	9,1	0	9,1	1,0	0,15	0,07	0,43	0	54,4	1,9	52,5	3,5	0		Pa blanc, tipus pagès
28	Pan de trigo y centeno	1,00	232	36,0	6,7	0	6,7	1,0	0,13	0,10	0,47	0	49,0	3,0	46,0	5,5	0		Pa de blat i sègol



## 01 Cereales y derivados

### Cereals i derivats

Composició per 100 g de porció comestible

Na K Ca Mg P Fe Zn Vit. A total Vit. E Reti- noïdes Carote- noïdes Vit. D Vit. E Tiamina Riboflavina Niacina Vit. B<sub>6</sub> Ác. fòlico Vit. B<sub>12</sub> Vit. C Composició per 100 g de porció comestible

mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg

### 0102 Cereales y derivados: Pasta

### Cereals i derivats: Pastes

16 Pasta alimentícia, con huevo, cruda 23 232 31 60 213 1,9 1,3 16 16 3 0,13 [0,15] 0,22 0,10 2,20 0,12 29 0,20 0 Pasta alimentosa, amb ou, crua

17 Pasta alimentícia, con huevo, hervida 2 23 10 12 45 0,4 0,3 4 4 4 tr. (0,70) (0,05) 0,03 0,02 0,40 0,04 7 0,09 0 Pasta alimentosa, amb ou, bullida

18 Pasta alimentícia, cruda 5 236 24 55 167 1,8 1,5 0 0 0 0 tr. 0,15 0,04 2,50 0,08 28 0 0 Pasta alimentosa, crua

19 Pasta alimentícia, hervida 1 25 7 15 44 0,6 0,5 0 0 0 0 tr. 0,02 0,01 0,60 0,02 5 0 0 Pasta alimentosa, bullida

20 Pasta alimentícia, rellena con carne, hervida 444 163 20 18 70 1,3 0,5 25 0 150 0,10 0,30 0,12 0,06 1,60 0,20 10 [tr.] 0 Pasta alimentosa, farcida amb carn, bullida

21 Pasta alimentícia, rellena con queso, hervida 435 163 [70] 18 86 1,1 0,5 25 0 150 0,10 0,30 0,12 0,06 1,60 0,20 10 [tr.] 0 Pasta alimentosa, farcida amb formatge, bullida

### 0103 Cereales y derivados: Panadería

### Cereals i derivats: Flequeria

22 Biscote 350 160 42 18 130 1,3 1,2 0 0 0 0 1,20 0,05 0,06 1,30 0,09 15 0 0 Biscota

23 Pan blanco, de barra 650 120 56 25 90 1,6 0,6 0 0 0 0 tr. 0,08 0,05 1,70 0,06 23 0 0 Pa blanc, de barra

24 Pan blanco, de barra, sin sal 2 100 20 26 90 1,7 (0,6) 0 0 0 0 0,18 0,09 0,05 1,00 0,12 23 0 0 Pa blanc, de barra, sense sal

25 Pan blanco, de molde 612 129 24 21 91 1,4 0,5 0 0 0 0 0,40 0,18 0,04 1,50 0,06 27 0 0 Pa blanc, de motlle

26 Pan blanco, tipo "baguette" 650 120 23 26 90 1,5 0,6 0 0 0 0 0,18 0,09 0,05 1,00 0,12 23 0 0 Pa blanc, tipus "baguette"

27 Pan blanco, tipo payés 786 126 22 22 90 1,4 0,6 0 0 0 0 0,18 0,09 0,05 1,00 0,12 23 0 0 Pa blanc, tipus pagès

28 Pan de trigo y centeno 464 130 26 33 114 2,4 [0,9] 0 0 0 0 1,20 0,18 0,11 1,20 0,22 16 0 0 Pa de blat i sègol

## 01 Cereales y derivados

## Cereals i derivats

Composición por 100 g de porción comestible		PC	Energía	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composición per 100 g de porció comestible	
	g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g
29	1,00	229	36,4	9,0	0	9,0	1,8	0,35	0,26	0,80	0	44,2	2,3	41,9	7,0	0	0	0	Pa integral, de barra
30	1,00	380	6,2	(13,1)	0	13,1	6,4	1,20	0,80	2,30	0	67,5	(2,7)	(64,8)	1,0	0	0	0	Pa ratllat
31	1,00	299	25,0	10,1	0	10,1	3,0	0,60	0,40	1,00	0	57,9	4,0	53,9	4,5	0	0	0	Rostes de pa

### 0104 Cereales y derivados: Galletas

### Cereals i derivats: Galetes

32	1,00	427	11,4	9,0	[3,6]	[5,4]	18,1	1,50	12,40	3,40	0	57,0	56,0	1,0	2,0	0	0	0	Ametllat
33	1,00	419	5,0	9,0	0	9,0	11,8	7,40	3,50	0,40	0	69,2	2,1	67,1	3,2	0	0	0	Galleta, cruixent, tipus "cracker"
34	1,00	364	11,5	5,2	[1,1]	[4,1]	5,6	1,80	2,30	1,30	20	73,0	55,7	17,3	2,0	0	0	0	Galleta, barquillo, con jalea de frutas
35	1,00	485	2,7	6,9	[0,8]	[6,0]	24,0	12,40	8,80	1,30	15	60,4	34,3	26,1	3,1	0	0	0	Galleta, doble, tipo "Príncipe", con chocolate
36	1,00	465	2,5	6,3	0	6,3	20,8	8,60	9,60	1,70	41	63,2	13,2	50,0	4,6	0	0	0	Galleta, tipo "Digestiva"
37	1,00	454	2,4	7,0	[0,6]	[6,4]	19,0	9,70	5,70	2,50	[2]	63,9	[26,7]	[37,3]	3,1	0	0	0	Galleta, tipo "María"
38	1,00	488	5,7	6,2	[0,8]	[5,4]	22,9	6,95	8,95	6,00	88	64,3	26,7	37,6	1,8	0	0	0	Galletas, con chocolate, tipo "cookies"
39	1,00	480	2,0	7,0	[2,7]	[4,3]	20,0	11,20	6,10	1,00	107	68,0	25,0	43,0	1,6	0	0	0	Galletas, de mantequilla
40	1,00	402	20,7	5,9	[2,4]	[3,6]	16,5	10,20	4,79	0,77	139	57,5	26,5	31,0	0	0	0	0	Pastas pequeñas, de té

### 0105 Cereales y derivados: Pastelería y bollería

### Cereals i derivats: Pastisseria i brioxeria

41	1,00	381	28,2	6,5	[4,2]	[2,3]	21,9	13,13	6,78	1,01	179	39,6	23,5	16,1	0,8	0	0	0	0	Pa de pessic
42	1,00	360	24,0	10,0	[1,5]	[8,5]	14,6	4,30	2,70	7,00	6	47,0	2,8	44,2	2,5	0	0	0	0	Brioix de llet

## 01 Cereales y derivados

### Cereals i derivats

Composició per 100 g de porció comestible		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composició per 100 g de porció comestible
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	
29	Pan integral, de barra	700	225	58	81	195	2,0	1,8	0	0	0	0	1,00	0,30	0,14	3,40	0,21	22	0	0	Pa integral, de barra
30	Pan rallado	650	120	23	26	90	1,4	1,2	0	0	0	0	0,18	0,09	0,05	1,00	0,12	23	0	0	Pa rallat
31	Picatostes	650	100	85	28	100	2,2	1,2	0	0	0	0	0	0,23	0,15	3,40	0,09	23	0	0	Rostes de pa

## 0104 Cereales y derivados: Galletas

### Cereals i derivats: Galetes

32	Almendrado	75	260	69	75	204	1,9	(1,0)	tr.	0	2	0	12,40	0,10	0,30	0,90	0,02	12	0	tr.	Ametllat
33	Galleta crujiente, tipo "cracker"	1100	140	21	15	87	1,2	0,7	0	0	0	0	0	0,10	0,40	0,90	0,06	14	0	0	Galleta, cruixent, tipus "cracker"
34	Galleta, barquillo, con jalea de frutas	188	97	23	17	84	1,3	[0,2]	145	110	210	0,61	0,45	0,04	0,09	0,45	0,07	[12]	0	1	Galleta, neula, amb gelea de fruites
35	Galleta, doble, tipo "Príncipe", con chocolate	360	220	66	42	130	2,1	0,8	tr.	tr.	tr.	0	1,10	0,08	0,11	1,30	0,08	9	0	0	Galleta, doble, tipus "Príncipe", amb xocolata
36	Galleta, tipo "Digestiva"	600	170	92	23	88	3,2	0,5	0	0	0	0	(tr.)	0,14	0,11	1,10	0,09	13	0	0	Galleta, tipus "Digestiva"
37	Galleta, tipo "María"	[217]	[110]	118	25	[90]	2,0	0,6	14	[6]	[50]	0	tr.	0,10	0,08	2,10	0,08	[8]	0	0	Galleta, tipus "María"
38	Galletas, con chocolate, tipo "cookies"	220	92	78	12	82	1,3	0,7	246	215	185	2,20	2,32	0,12	(0,08)	0,80	0,07	5	0	0	Galletes, amb xocolata, tipus "cookies"
39	Galletas, de mantequilla	410	130	60	17	85	1,8	0,9	191	170	124	0,50	1,30	0,16	0,04	0,90	0,05	13	tr.	0	Galletes, de mantega
40	Pastas pequeñas, de té	(480)	80	19	19	85	1,1	0,8	156	142	83	0,50	0,50	0,15	0,10	0,89	0,13	9	0,38	0	Pastes petites, de te

## 0105 Cereales y derivados: Pastelería y bollería

### Cereals i derivats: Pastisseria i brioxeria

41	Bizcocho cuatro cuartos	46	74	25	9	93	0,9	0,5	248	227	129	0,84	0,91	0,05	0,16	0,17	0,09	34	0,51	0	Pa de pessic
42	Bollo de leche	600	246	52	19	125	1,3	0,6	13	0	80	0,60	0,80	0,20	0,10	1,50	0,10	28	tr.	tr.	Briox de llet

## 01 Cereales y derivados

## Cereals i derivats

Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible															
PC	Energia	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composició per 100 g de porció comestible	
g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g		
43	365	21,4	7,5	[0,9]	[6,6]	15,6	2,81	4,65	7,46	tr.	48,6	6,7	41,9	2,0	0	Brioix, farcit de xocolata	
44	411	21,9	9,9	[3,7]	[6,2]	23,3	13,50	6,30	1,10	190	40,5	5,0	35,5	2,6	0	Brioix	
45	405	14,8	7,5	[3,0]	[4,5]	17,2	9,90	5,50	0,75	50	55,0	7,5	47,5	2,2	0	Croissant	
46	412	22,8	6,1	[3,2]	[2,9]	24,5	11,33	9,83	1,71	21	41,9	14,2	27,7	4,8	0	Donut, comercial	
47	458	[21,7]	[5,7]	[1,0]	[4,7]	[31,3]	[13,35]	[13,15]	[3,13]	[60]	38,4	[7,2]	[31,2]	[1,7]	[0]	Ensaïmada	
48	385	28,0	6,1	[3,1]	[3,0]	22,4	12,40	8,10	0,90	203	39,9	19,2	20,7	1,0	0	Magdalena, pastisseria	
49	514	6,9	6,9	[2,3]	[4,6]	31,5	17,60	8,60	3,90	80	50,7	1,1	49,6	2,4	0	Massa brisa, al forn	
50	410	30,4	4,8	0	4,8	29,4	10,63	12,07	5,36	41	31,7	0,7	31,0	1,5	0	Massa de pasta de full, crua	
51	560	7,3	5,8	0	5,8	40,5	25,00	11,20	1,50	118	43,2	1,1	42,1	2,0	0	Massa de pasta de full, al forn	
52	351	15,0	7,6	[5,4]	[2,2]	3,7	1,00	1,90	0,60	132	72,0	50,0	22,0	0,2	0	Melindro	
53	400	1,2	5,4	5,4	0	1,3	tr.	tr.	tr.	0	91,6	91,6	0	0	0	Merenga	
54	283	44,6	4,5	[2,4]	[2,1]	14,8	8,90	4,20	0,60	127	33,0	10,8	22,2	1,0	0	Pasta fullada, amb nata i crema	
55	320	29,1	8,1	[2,6]	[5,5]	12,0	(7,50)	(3,50)	(0,61)	50	45,0	3,0	42,0	4,0	0	Pa de panses	
56	365	21,6	5,1	[2,3]	[2,8]	13,0	8,00	3,80	0,64	113	57,0	37,8	19,2	1,0	0	Pastis amb fruita confitada	
57	439	23,0	5,2	[3,3]	[1,9]	27,9	16,93	8,74	1,04	148	41,8	35,7	6,1	1,8	0	Pastis de xocolata	
58	275	30,7	7,7	[5,0]	[2,7]	3,8	1,29	1,72	0,67	152	52,4	33,5	18,9	0,9	0	Pastis saboyana	

## 01 Cereales y derivados

## Cereals i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composición por 100 g de porción comestible
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	
43 Bollo, relleno de chocolate	429	140	94	28	100	1,2	0,6	33	21	70	0,10	0,40	0,20	0,15	1,60	0,22	28	0	0	Brioix, farcit de xocolata
44 Brioches/suizo	495	201	43	17	160	1,5	0,4	230	190	240	0,76	0,72	0,35	0,27	2,20	0,29	[22]	0,36	tr.	Brioix
45 Croissant	492	136	42	16	124	1,2	0,6	33	21	70	0,13	0,06	0,30	0,20	2,30	0,30	(10)	tr.	tr.	Croissant
46 Donut, comercial	225	90	35	14	95	1,6	0,5	225	180	270	0,80	1,00	0,14	0,10	0,95	0,06	19	tr.	0	Donut, comercial
47 Ensaïmada	[294]	[84]	[14]	[15]	[79]	[0,8]	[0,4]	19	[19]	[3]	[0,14]	[0,78]	[0,07]	[0,08]	[0,62]	[0,09]	[18]	[0,17]	[0]	Ensaïmada
48 Magdalena, pastelería	211	88	25	9	231	1,1	0,3	233	190	260	0,80	0,70	0,05	0,10	0,50	0,10	7	0	tr.	Magdalena, pastisseria
49 Masa brisa, horneada	480	99	110	17	79	1,8	(0,3)	160	140	120	0,42	2,20	0,17	tr.	1,10	0,07	8	0	0	Massa brisa, al forn
50 Masa de hojaldre, cruda	340	66	66	16	57	1,0	0,4	146	125	125	1,30	1,47	0,14	0,01	0,90	0,06	13	0	1	Massa de pasta de full, crua
51 Masa de hojaldre, horneada	470	88	90	15	68	1,5	(0,4)	200	180	120	0,62	2,20	0,14	tr.	1,10	0,07	7	0	0	Massa de pasta de full, al forn
52 Melindre	102	100	23	12	106	2,1	0,9	75	50	150	0,45	0,35	0,08	0,11	0,91	0,12	12	0	0	Melindro
53 Merengue	100	90	5	5	22	0,2	tr.	0	0	0	0	0	0	0,25	0,10	0	tr.	0	0	Merenga
54 Millojas, con nata y crema	286	141	68	10	70	0,6	0,4	115	105	62	0,40	1,10	0,10	0,10	0,50	0,10	9	0,20	tr.	Pasta fullada, amb nata i crema
55 Pan de pasas	489	225	46	18	152	1,6	0,9	207	171	217	0,68	0,65	0,33	0,26	2,07	0,28	26	0,09	tr.	Pa de panses
56 Pastel con fruta confitada	215	227	32	16	102	1,5	0,5	135	110	150	0,45	0,43	0,10	0,10	0,86	0,12	8	1,00	tr.	Pastis amb fruita confitada
57 Pastel de chocolate	40	142	32	35	107	1,4	0,4	220	199	126	0,70	0,88	0,05	0,15	0,21	0,06	26	0,40	0	Pastis de xocolata
58 Pastel saboyana	54	87	26	10	108	1,1	0,5	83	80	16	0,68	0,56	0,06	0,20	0,19	0,10	42	0,64	0	Pastis saboiana

## 01 Cereales y derivados

## Cereals i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	PC	Energía	Agua	Proteína		Lípidos		AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos		Azúcares	Polisacáridos		Fibra	Etanol	Composición por 100 g de porción comestible
				bruta	animal	vegetal	totales					totales	g		g	g			
59 Pastelito, tipo lionesa, relleno de crema	1,00	240	52,0	5,9	[3,8]	[2,1]	11,0	4,30	4,40	1,80	127	29,5	20,8	8,7	0,5	0	0	Pastisset, tipus lionesa, farcit de crema	
60 Púding de pasas	1,00	297	29,3	5,9	[2,4]	[3,5]	9,4	5,90	2,60	0,50	53	47,2	32,1	15,1	3,0	0	0	Púding de panses	
61 Rosco	1,00	277	43,8	6,2	[2,6]	[3,6]	15,2	7,67	5,68	1,14	97	29,1	10,8	18,3	1,7	0	0	Tortell	
62 Rosco, relleno s/e	1,00	325	39,0	5,9	[2,6]	[3,3]	16,0	8,64	5,09	1,55	115	39,3	17,3	22,0	0,4	0	0	Tortell, farcit s/e	
63 Tarta de frutas	1,00	271	46,9	3,2	[0,1]	[3,1]	15,4	10,00	4,20	0,50	60	30,0	8,9	21,1	1,5	0	0	Pastis de fruites	
64 Tarta de pasta brisa, con crema pastelera y manzana	1,00	300	40,9	3,5	[0,8]	[2,7]	15,2	8,90	4,20	0,60	60	37,4	14,8	22,6	2,1	0	0	Pastis de pasta brisa, amb crema pastelera i poma	

## 0106 Cereales y derivados: Cereales para desayuno

Cereals i derivats: Cereals per a esmorzar																			
65 Arroz hinchado, para el desayuno, enriquecido	1,00	381	3,0	6,3	0	6,3	0,6	0,14	0,15	0,21	0	87,7	10,1	77,6	1,4	0	0	0	Arroz inflat, per l'esmorzar, enriquit
66 Avena en copos, para el desayuno	1,00	348	9,0	15,0	0	15,0	6,4	1,10	2,10	2,40	0	57,7	tr.	57,7	10,0	0	0	0	Civada en flocs, per l'esmorzar
67 Cereales para el desayuno, mezcla, con chocolate	1,00	393	2,5	5,0	0	5,0	2,7	0,46	0,31	1,20	tr.	87,1	36,2	50,9	0,6	0	0	0	Cereals per l'esmorzar, mescla, amb xocolata
68 Cereales para el desayuno, ricos en fibra, tipo "All-Bran"	1,00	263	3,0	14,0	0	14,0	2,7	0,46	0,31	1,20	0	45,6	17,8	27,8	29,0	0	0	0	Cereals per l'esmorzar, rics en fibra, tipus "All-Bran"
69 Maiz en copos, para el desayuno, enriquecidos	1,00	360	3,4	7,8	0	7,8	1,0	0,16	0,29	0,49	0	80,0	7,1	72,9	4,6	0	0	0	Biat de moro en flocs, per l'esmorzar, enriquits
70 Muesli, para el desayuno	1,00	405	4,0	9,7	0	9,7	12,0	2,00	4,40	4,80	0	64,6	19,1	45,5	7,1	0	0	0	Muesli, per l'esmorzar

## 01 Cereales y derivados

## Cereals i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composición per 100 g de porció comestible
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	
59 Pastisset, tipus lionesa, relleno de crema	160	139	62	17	107	1,1	0,4	198	165	200	0,58	0,85	0,06	0,15	0,60	0,07	8	tr.	tr.	Pastisset, tipus lionesa, farcit de crema
60 Pludin de passes	310	310	120	24	110	1,6	0,6	108	100	45	0,20	0,38	0,10	0,12	0,80	0,09	8	tr.	tr.	Puding de passes
61 Rosco	30	131	59	22	111	0,9	0,5	141	128	72	0,44	1,74	0,06	0,16	0,38	0,08	27	0,32	tr.	Tortell
62 Rosco, relleno s/e	31	170	55	35	139	1,4	0,6	135	123	72	0,44	0,97	0,22	0,14	1,39	0,18	20	0,39	tr.	Tortell, farcit s/e
63 Tarta de frutas	129	161	28	11	37	0,5	0,1	180	140	241	0,31	0,45	0,20	0,02	0,52	0,09	3	0	1	Pastis de fruites
64 Tarta de pasta brisa, con crema pastelera y manzana	326	93	14	10	37	0,5	[0,3]	92	69	137	0,20	0,90	tr.	tr.	0,15	0,10	2	0	3	Pastis de pasta brisa, amb crema pastelera i poma

## 0106 Cereales y derivados: Cereales para desayuno

## Cereals i derivats: Cereals per a esmorzar

65 Arroz hinchado, para el desayuno, enriquecido	600	113	10	30	110	6,5	0,9	0	0	0	2,80	0,60	1,20	1,50	16,80	0,94	250	tr.	tr.	Arros inflat, per l'esmorzar, enriquit
66 Avena en copos, para el desayuno	4	350	53	148	420	4,2	3,3	0	0	0	0	1,70	0,50	0,14	0,80	0,12	33	0	0	Civada en flocs, per l'esmorzar
67 Cereales para el desayuno, mezcla, con chocolate	700	170	25	37	110	6,5	0,8	0	0	0	2,80	0,40	1,30	1,50	17,60	1,80	353	(0,80)	tr.	Cereals per l'esmorzar, mescla, amb xocolata
68 Cereales para el desayuno, ricos en fibra, tipo "All-Bran"	900	1150	70	340	820	15,0	6,7	0	0	0	2,80	2,20	1,30	1,50	17,60	1,80	300	0,50	53	Cereals per l'esmorzar, rics en fibra, tipus "All-Bran"
69 Maiz en copos, para el desayuno, enriquecidos	1023	92	7	12	54	6,0	0,2	0	0	0	2,80	0,40	1,10	1,30	16,00	1,80	300	tr.	40	Biat de moro en flocs, per l'esmorzar, enriquit
70 Muesli, para el desayuno	200	440	63	100	310	4,8	2,3	tr.	tr.	0	0	3,20	0,55	0,48	4,10	0,98	111	tr.	tr.	Muesli, per l'esmorzar

**01 Cereales y derivados**

**Cereals i derivats**

<i>Composició per 100 g de porció comestible</i>		<i>Composició per 100 g de porció comestible</i>																
PC	Energía	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol			
g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g			
71	Trigo hinchado, para el desayuno	1,00	353	3,0	14,5	0	14,5	1,3	0,17	0,14	0,58	0	70,7	0,3	70,4	9,0	0	Blat inflat, per l'esmorzar



## 01 Cereales y derivados

## Cereals i derivats

Composición por 100 g de porción comestible		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composición per 100 g de porció comestible		
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg		
71	Trigo hinchado, para el desayuno	4	389	28	140	355	4,6	2,8	0	0	0	0	2,00	0,40	0,30	5,20	0,17	32	0	0	Blat inflat, per l'esmorzar		

## 02 Leches y derivados

## Llets i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	PC	Energía	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composición por 100 g de porción comestible
<b>0201 Leches y derivados: Leches y batidos lácteos</b>																	
72 Batido lácteo, cacao	1,00	74	82,1	3,0	[2,3]	[0,7]	2,2	1,42	0,62	0,08	13	10,3	10,3	(0)	0,8	0	Batut lactic, cacao
73 Batido lácteo, sabor s/e	1,00	90	80,0	2,9	2,9	0	3,2	2,00	0,90	0,10	10	12,6	12,6	tr.	tr.	0	Batut lactic, sabor s/e
74 Leche condensada, entera, con azúcar	1,00	332	25,3	8,5	8,5	0	9,2	6,09	2,42	0,23	30	53,6	53,6	0	0	0	Llet condensada, sencera, amb sucre
75 Leche de cabra	1,00	65	87,5	3,4	3,4	0	3,7	2,50	0,90	0,10	11	4,4	4,4	0	0	0	Llet de cabra
76 Leche de oveja	1,00	100	82,1	5,6	5,6	0	6,3	4,10	1,60	0,30	11	5,0	5,0	0	0	0	Llet d'ovella
77 Leche en polvo, desnatada	1,00	363	3,8	34,4	34,4	0	1,5	1,00	0,40	tr.	3	52,9	52,9	0	0	0	Llet en pols, desnatada
78 Leche en polvo, entera	1,00	498	3,7	25,3	25,3	0	27,1	16,17	8,55	0,93	100	38,1	38,1	0	0	0	Llet en pols, sencera
79 Leche en polvo, semidesnatada	1,00	441	3,5	29,8	29,8	0	16,3	9,70	5,10	0,60	60	43,9	43,9	0	0	0	Llet en pols, semidesnatada
80 Leche evaporada, entera	1,00	159	69,8	9,2	9,2	0	8,2	5,07	2,48	0,19	30	12,0	12,0	0	0	0	Llet evaporada, sencera
81 Leche, desnatada, pasteurizada	1,00	33	91,9	3,3	3,3	0	0,2	tr.	tr.	tr.	2	4,6	4,6	0	0	0	Llet, desnatada, pasteuritzada
82 Leche, desnatada, UHT	1,00	36	91,4	3,9	3,9	0	0,2	0,04	tr.	tr.	2	4,6	4,6	0	0	0	Llet, desnatada, UHT
83 Leche, entera, pasteurizada	1,00	62	88,6	3,2	3,2	0	3,4	2,02	1,06	0,13	13	4,7	4,7	0	0	0	Llet, sencera, pasteuritzada
84 Leche, entera, UHT	1,00	63	88,0	3,1	3,1	0	3,6	2,20	1,05	0,12	14	4,7	4,7	0	0	0	Llet, sencera, UHT
85 Leche, semidesnatada, pasteurizada	1,00	46	89,6	3,2	3,2	0	1,6	0,95	0,48	0,05	5	4,6	4,6	0	0	0	Llet, semidesnatada, pasteuritzada



## 02 Leches y derivados

## Llets i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	PC	Energía	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales		AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales		Azúcares		Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composición por 100 g de porción comestible
							g	g					g	g	g	g				
86 Leche, semidesnatada, UHT	1,00	47	91,6	3,4	3,4	0	1,6	1,04	0,47	tr.	7	4,6	4,6	0	0	0	0	0	0	Llet, semidesnatada, UHT
87 Nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa	1,00	204	73,9	2,5	2,5	0	20,0	12,70	5,70	0,49	70	3,4	3,4	0	0	0	0	0	0	Nata, líquida, per cuinar, 18% de greix
88 Nata, líquida, para montar, 35% de grasa	1,00	330	60,6	2,2	2,2	0	34,0	21,60	9,70	0,83	110	3,9	3,9	0	0	0	0	0	0	Nata, líquida, per batre, 35% de greix

## 0202 Leches y derivados: Yogures y leches fermentadas

## Llets i derivats: logurts i llets fermentades

89 Leche fermentada, Bifidobacterium, desnatada, natural	1,00	44	88,6	4,9	4,9	0	0,3	(0,10)	(0,15)	(tr.)	(1)	5,5	5,5	0	0	0	0	0	0	Llet fermentada, Bifidobacterium, desnatada, natural
90 Leche fermentada, Bifidobacterium, entera, con frutas	1,00	102	78,0	4,0	4,0	0	3,3	2,14	0,97	tr.	4	14,0	14,0	0	0,2	0	0	0	0	Llet fermentada, Bifidobacterium, amb fruites
91 Leche fermentada, Bifidobacterium, entera, natural	1,00	63	87,5	3,6	3,6	0	3,4	2,20	0,90	0,10	3	4,4	4,4	0	0	0	0	0	0	Llet fermentada, Bifidobacterium, natural
92 Yogur líquido, aromatizado sabor s/e	1,00	75	81,5	2,9	2,9	0	1,4	0,90	0,40	tr.	tr.	12,8	12,8	0	0	0	0	0	0	logurt líquid, aromatitzat sabor s/e
93 Yogur líquido, con frutas s/e	1,00	82	81,3	2,8	2,8	0	1,5	1,00	0,45	tr.	tr.	14,3	14,3	0	tr.	0	0	0	0	logurt líquid, amb fruites s/e
94 Yogur líquido, natural, azucarado	1,00	69	82,2	3,0	3,0	0	1,2	0,80	0,30	tr.	tr.	11,6	11,6	0	0	0	0	0	0	logurt líquid, natural ensucrat
95 Yogur, desnatado, aromatizado sabor s/e	1,00	43	86,6	4,4	4,4	0	0,1	tr.	tr.	tr.	2	6,0	6,0	0	0	0	0	0	0	logurt, desnatat, aromatitzat sabor s/e
96 Yogur, desnatado, con frutas	1,00	40	84,8	4,0	[3,5]	[0,4]	0,1	0,06	0,06	0	tr.	5,6	5,6	(0)	1,2	0	0	0	0	logurt, desnatat, amb fruites

## 02 Leches y derivados

## Llets i derivats

Composició per 100 g de porció comestible	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noïdes	Carote- noïdes	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fòlico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composició per 100 g de porció comestible
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	
86 Leche, semidesnatada, UHT	46	166	120	11	85	0,10	0,52	20	18	10	tr.	0,06	0,04	0,18	0,10	0,04	3	0,27	1	Llet, semidesnatada, UHT
87 Nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa	45	130	94	9	65	(0,20)	(0,20)	197	180	100	0,70	0,50	0,03	0,50	0,07	0,02	(tr.)	0,25	1	Nata, líquida, per cuinar, 18% de greix
88 Nata, líquida, para montar, 35% de grasa	30	100	50	4	60	0,20	0,23	283	250	200	0,54	0,70	0,01	0,10	0,06	0,01	tr.	(0,20)	tr.	Nata, líquida, per batre, 35% de greix

## 0202 Leches y derivados: Yogures y leches fermentadas

## Llets i derivats: logurts i llets fermentades

89 Leche fermentada, Bifidobacterium, desnatada, natural	73	213	164	18	135	0,1	0,5	2	2	(tr.)	0	(tr.)	(0,04)	0,21	(0,10)	0,11	5	0,30	tr.	Llet fermentada, Bifidobacterium, desnatada, natural
90 Leche fermentada, Bifidobacterium, entera, con frutas	48	178	145	14	109	0,2	0,3	32	27	28	0,04	0,07	0,04	0,15	0,10	0,08	6	0,20	2	Llet fermentada, Bifidobacterium, sencerera, amb fruites
91 Leche fermentada, Bifidobacterium, entera, natural	54	182	146	12	103	0,1	0,4	33	31	15	0,20	0,30	0,04	0,18	0,11	0,09	5	0,30	1	Llet fermentada, Bifidobacterium, sencerera, natural
92 Yogur líquido, aromatizado sabor s/e	45	135	107	11	81	0,1	(0,3)	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0,03	0,16	0,09	0,05	12	0,20	0	logurt líquid, aromatitzat sabor s/e
93 Yogur líquido, con frutas s/e	41	139	110	12	86	0,1	0,3	16	16	tr.	0,10	tr.	0,03	0,14	0,09	0,07	4	0,30	tr.	logurt líquid, amb fruites s/e
94 Yogur líquido, natural, azucarado	43	145	115	13	90	0,1	0,3	17	17	tr.	0,12	tr.	0,03	0,15	0,09	0,07	5	0,30	0	logurt líquid, natural ensucreat
95 Yogur, desnatado, aromatizado sabor s/e	44	151	122	12	119	0,1	0,4	1	tr.	3	tr.	0,02	0,04	0,18	0,11	0,08	4	0,35	2	logurt, desnatat, aromatitzat sabor s/e
96 Yogur, desnatado, con frutas	48	152	123	13	96	0,1	0,3	13	13	(tr.)	tr.	0	0,02	0,18	0,10	0,24	4	0,25	2	logurt, desnatat, amb fruites

## 02 Leches y derivados

## Llets i derivats

Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible															
PC	Energia	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composició per 100 g de porció comestible	
g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g		
97	1,00	39	89,4	4,2	4,2	0	0,3	0,18	0,14	tr.	1	4,9	4,9	0	0	0	logurt, desnatat, natural
98	1,00	38	80,2	4,5	4,5	0	0,1	tr.	tr.	tr.	1	4,8	4,8	0	0	0	logurt, desnatat, natural edulcorat
99	1,00	94	78,5	3,9	3,9	0	2,5	1,56	0,71	0,07	9	14,1	14,1	0	0	0	logurt, sencer, aromatitzat sabor s/e
100	1,00	90	78,0	3,5	[3,2]	[0,3]	1,8	1,13	0,51	0,07	10	14,8	14,8	0	0,6	0	logurt, sencer, amb fruites s/e
101	1,00	57	87,9	3,7	3,7	0	2,7	1,66	0,77	0,11	12	4,4	4,4	0	0	0	logurt, sencer, natural
102	1,00	86	80,5	3,3	3,3	0	2,0	1,20	0,60	tr.	4	13,7	13,7	0	0	0	logurt, sencer, natural azucarado

  

0203 Leches y derivados: Postres lácteos		Llets i derivats: Postres láctiques																
103	1,00	97	75,8	3,3	[3,0]	[0,3]	2,0	1,77	1,10	0,18	40	16,4	13,2	3,2	0,1	0	Arròs amb llet	
104	1,00	123	75,7	5,5	5,5	0	5,9	3,10	2,10	0,40	100	11,9	11,9	0	0	0	Crema anglesa	
105	1,00	157	66,1	4,9	[4,8]	[0,1]	5,4	2,60	2,00	0,47	120	22,3	17,5	4,8	0,3	0	Crema pastissera	
106	1,00	85	82,2	4,8	4,8	0	4,6	2,82	1,26	0,06	(19)	6,0	6,0	0	0	0	Quallada	
107	1,00	131	[70,0]	4,8	4,8	0	3,4	[2,03]	[1,82]	[0,53]	[147]	20,4	[20,4]	0	0	0	Fiam d'ou	
108	1,00	105	76,0	3,2	[3,2]	[tr.]	1,3	[1,82]	[0,87]	[0,10]	[12]	20,2	(16,4)	(3,8)	[tr.]	0	0	Fiam de vainilla
109	1,00	199	61,7	2,8	2,8	0	9,2	5,59	2,84	0,26	25	26,2	26,2	0	0	0	Gelat cremós, tipus s/e	
110	1,00	187	61,9	3,6	3,6	0	9,8	6,40	2,40	0,30	31	21,0	21,0	tr.	tr.	0	Gelat cremós, vainilla	

## 02 Leches y derivados

## Llets i derivats

Composició per 100 g de porció comestible

Composició per 100 g de porció comestible

	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noïdes	Carote- noïdes	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fòlico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg
97	71	178	140	20	107	0,1	0,4	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0,04	0,20	0,10	0,06	4	0,31	1
98	66	191	149	17	123	0,1	0,4	tr.	tr.	tr.	tr.	0,03	0,04	0,19	0,13	0,10	5	0,30	4
99	107	256	107	15	85	0,3	0,6	24	23	10	tr.	0,04	0,03	0,16	0,10	0,05	7	0,21	tr.
100	100	251	97	15	81	0,7	0,5	20	(16)	(26)	tr.	0,06	0,02	0,19	0,11	0,18	9	0,17	2
101	85	181	137	16	95	0,1	0,6	27	24	16	tr.	0,02	0,04	0,18	0,10	0,05	4	0,16	tr.
102	92	188	118	19	92	0,2	0,3	16	15	5	0,35	0,03	0,04	0,15	0,11	0,07	4	0,30	tr.

## 0203 Leches y derivados: Postres lácteos

## Llets i derivats: Postres lactíques

	38	138	109	14	96	0,2	0,3	18	15	16	0,10	0,15	0,04	0,13	0,16	0,09	5 <th>0,24 <th>tr. </th></th>	0,24 <th>tr. </th>	tr.
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
103	38	138	109	14	96	0,2	0,3	18	15	16	0,10	0,15	0,04	0,13	0,16	0,09	5	0,24	tr.
104	78	170	130	13	130	0,4	(0,1)	103	100	20	0,25	0,28	0,05	0,21	0,10	0,06	10	0,60	tr.
105	72	148	108	13	120	0,6	(0,1)	93	90	20	0,30	0,30	0,06	0,18	0,20	0,05	15	1,00	1
106	98	251	168	17	125	0,2	0,5	44	38	35	0,10	0,10	(0,05)	0,26	0,10	0,08	4	0,30	0
107	63	122	91	13	107	0,7	0,6	95	92	[20]	0,58	(0,23)	(0,05)	0,17	[0,43]	0,06	9	0,61	tr.
108	48	160	133	15	98	0,1	0,4	18	15	[14]	0,10	[0,08]	[0,02]	0,16	[0,63]	0,13	4	0,25	tr.
109	71	180	135	14	109	0,2	0,1	75	50	150	tr.	0,10	0,05	0,22	0,10	0,05	8	0,40	1
110	69	160	130	13	110	0,1	0,3	148	115	195	0,12	0,21	0,04	0,25	0,10	0,08	7	0,40	1

## 02 Leches y derivados

## Llets i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	PC	Energía	Agua	Proteína		Lípidos		AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos		Azúcares	Polisacáridos		Fibra	Etanol	Composición por 100 g de porción comestible	
				bruta	animal	vegetal	totales				totales	g		g	g				g
111 Mousse, comercial, sabores (chocolate, biscuit, toffee)	1,00	244	41,9	5,1	[3,7]	[1,4]	8,1	4,79	2,59	0,25	tr.	37,8	36,1	1,7	2,3	0	0	Mousse, comercial, sabores (chocolate, biscuit, toffee)	
112 Natillas, comerciales	1,00	131	71,5	3,7	3,7	0	4,2	2,51	1,32	0,14	10	19,5	15,7	3,8	0,2	0	0	Natilles, comercials	
<b>0204 Leches y derivados: Quesos frescos</b>																			
113 Petit Suisse, con frutas	1,00	119	72,4	6,7	6,7	0	3,4	(2,27)	(1,03)	(0,10)	(10)	15,3	15,3	0	0,1	0	0	Petit Suisse, amb fruites	
114 Petit Suisse, natural azucarado	1,00	121	72,4	7,3	7,3	0	3,8	(2,54)	(1,14)	(0,12)	(11)	14,4	14,4	0	0	0	0	Petit Suisse, natural ensucrat	
115 Queso fresco, cabra	1,00	299	50,2	19,8	19,8	0	23,9	15,36	6,22	0,81	16	1,1	1,1	0	0	0	0	Formatge fresc, de cabra	
116 Queso fresco, tipo "Burgos", envasado	1,00	198	68,4	12,4	12,4	0	15,4	9,46	4,28	0,74	14	2,5	(2,5)	0	0	0	0	Formatge fresc, tipus "Burgos", envasat	
117 Queso fresco, vaca y oveja	1,00	317	43,6	20,1	20,1	0	26,3	15,93	7,56	0,72	(80)	tr.	tr.	0	0	0	0	Formatge fresc, vaca y ovel·la	
118 Queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural	1,00	47	86,3	7,5	7,5	0	0,2	tr.	tr.	tr.	0	3,7	3,7	0	0	0	0	Formatge fresc, vaca, 0% MG/ES, natural	
119 Requesón	1,00	115	74,5	9,9	9,9	0	7,3	4,58	1,97	0,25	(8)	2,3	2,3	0	0	0	0	Mató	
<b>0205 Leches y derivados: Quesos madurados</b>																			
120 Queso Azul	1,00	344	44,2	18,1	18,1	0	30,2	19,56	7,68	1,08	90	tr.	tr.	0	0	0	0	Formatge Blau	
121 Queso Babybel	0,95	315	47,9	22,6	22,6	0	25,0	15,70	7,30	0,61	70	tr.	tr.	0	0	0	0	Formatge Babybel	
122 Queso Brie	1,00	345	50,5	17,2	17,2	0	30,7	19,35	8,59	0,89	80	tr.	tr.	0	0	0	0	Formatge Brie	
123 Queso Camembert 20-30% MG/ES	1,00	200	59,7	24,7	24,7	0	11,2	7,00	3,30	0,32	30	tr.	tr.	0	0	0	0	Formatge Camembert 20-30% MG/ES	



## 02 Leches y derivados

### Llets i derivats

*Composició per 100 g de porció comestible*      *Composició per 100 g de porció comestible*

	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	
111 Mousse, comercial, sabores (chocolate, biscuit, toffee)	63	201	132	19	101	0,5	0,4	57	55	15	(0,15)	0,19	0,03	0,16	0,24	0,09	4	0,24	0	Mousse, comercial, sabores (xocolata, biscuit, toffee)
112 Natillas, comerciales	67	164	129	13	98	0,4	0,4	53	31	130	0,18	0,23	0,04	0,16	tr.	0,18	4	0,26	0	Natilles, comercials

### 0204 Leches y derivados: Quesos frescos

### Llets i derivats: Formatges frescos

113 Petit Suisse, con frutas	36	111	120	11	69	0,1	0,2	28	25	(20)	0,12	(0,12)	(0,03)	0,17	(0,10)	0,05	4	0,30	tr.	Petit Suisse, amb fruites
114 Petit Suisse, natural azucarado	56	157	120	13	108	0,1	0,4	31	29	12	0,10	0,10	0,04	0,23	0,20	0,04	3	0,30	0	Petit Suisse, natural ensucrat
115 Queso fresco, cabra	480	90	543	88	818	0,4	2,0	65	(65)	(0)	tr.	(0,05)	0,04	0,24	0,26	(0,09)	(5)	(0,78)	tr.	Formatge fresc, de cabra
116 Queso fresco, tipo "Burgos", envasado	272	121	338	16	170	0,5	1,3	194	(175)	(115)	(0,10)	0,56	0,02	0,17	0,70	0,08	14	0,66	0	Formatge fresc, tipus "Burgos", envasat
117 Queso fresco, vaca y oveja	904	67	744	19	467	0,7	2,7	291	(260)	(185)	(0,25)	(0,62)	(0,03)	(0,30)	(0,10)	(0,10)	(20)	(1,50)	tr.	Formatge fresc, vaca y oveja
118 Queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural	33	110	126	12	50	0,4	0,5	0	0	0	0	0	0,04	0,30	0,15	0,10	27	0,90	tr.	Formatge fresc, vaca, 0% MG/ES, natural
119 Requesón	57	111	591	21	329	0,6	0,3	100	(90)	(59)	(0)	(0,30)	(0,02)	(0,24)	(0,75)	(0,09)	(15)	(0,78)	tr.	Mató

### 0205 Leches y derivados: Quesos madurados

### Llets i derivats: Formatges madurats

120 Queso Azul	1296	119	545	23	321	0,6	2,0	131	127	25	0,23	0,70	0,03	0,50	0,90	0,17	94	1,20	0	Formatge Blau
121 Queso Babybel	748	71	659	27	443	0,3	2,3	218	200	110	0,20	0,50	0,04	0,30	0,10	0,07	20	1,50	0	Formatge Babybel
122 Queso Brie	593	118	256	48	303	0,6	2,0	320	285	210	0,20	0,50	0,06	0,50	0,80	0,23	150	1,70	0	Formatge Brie
123 Queso Camembert 20-30% MG/ES	891	136	315	24	286	0,2	1,4	267	250	100	0,17	0,30	0,05	0,67	1,20	0,28	66	3,10	tr.	Formatge Camembert 20-30% MG/ES

## 02 Leches y derivados

## Llets i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	PC	Energía	Agua	Proteína		Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales		Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composición por 100 g de porción comestible
				bruta	animal						g	g					
124 Queso Camembert 40-50% MG/ES	1,00	296	52,8	19,8	19,8	0	24,1	15,06	6,97	0,70	63	tr.	tr.	0	0	0	Formatge Camembert 40-50% MG/ES
125 Queso Camembert 60% MG/ES	1,00	353	52,5	13,8	13,8	0	33,1	20,70	9,60	0,95	100	tr.	tr.	0	0	0	Formatge Camembert 60% MG/ES
126 Queso Castellano	(0,95)	456	30,4	25,5	25,5	0	39,3	26,45	9,59	1,08	(100)	tr.	tr.	0	0	0	Formatge Castellà
127 Queso Cheddar	1,00	406	36,0	26,0	26,0	0	33,6	21,30	9,50	0,95	110	tr.	tr.	0	0	0	Formatge Cheddar
128 Queso de Arzúa	(0,95)	339	43,6	19,4	19,4	0	29,0	17,98	8,46	1,01	(90)	tr.	tr.	0	0	0	Formatge d'Arzua
129 Queso de cabra, con mohos superficiales	(0,95)	340	49,6	17,6	17,6	0	30,0	(16,95)	(6,23)	(0,66)	(90)	tr.	tr.	0	0	0	Formatge de cabra, amb fongs superficials
130 Queso de cabra, curado	1,00	467	30,6	27,6	27,6	0	39,6	25,40	10,60	1,40	100	tr.	tr.	0	0	0	Formatge de cabra, curat
131 Queso de cabra, pasta blanda	1,00	208	65,1	11,1	11,1	0	17,6	11,30	4,70	0,63	50	1,2	1,2	0	0	0	Formatge de cabra, pasta tova
132 Queso de cabra, semicurado	1,00	328	48,6	18,3	18,3	0	28,2	18,10	7,60	1,00	70	0,1	0,1	0	0	0	Formatge de cabra, semicurat
133 Queso de Cabrales	(0,95)	379	41,8	21,5	21,5	0	32,6	19,38	10,10	1,20	(90)	tr.	tr.	0	0	0	Formatge de Cabrales
134 Queso de Castilla-La Mancha, oveja y cabra	(0,95)	409	39,7	21,8	21,8	0	35,8	24,12	8,59	1,09	(90)	tr.	tr.	0	0	0	Formatge de Castilla-La Mancha, ovella i cabra
135 Queso de Castilla-La Mancha, oveja, vaca y cabra	(0,95)	415	37,4	23,5	23,5	0	35,7	23,32	9,43	1,00	(90)	tr.	tr.	0	0	0	Formatge de Castilla-La Mancha, ovella, vaca i cabra
136 Queso de Castilla-León, oveja y vaca	(0,95)	412	37,3	22,6	22,6	0	35,8	23,29	9,67	0,86	(90)	tr.	tr.	0	0	0	Formatge de Castilla-León, ovella i vaca
137 Queso Edam	0,95	338	42,3	20,7	20,7	0	28,3	17,30	7,92	0,91	80	tr.	tr.	0	0	0	Formatge Edam
138 Queso Emmental	0,94	368	36,7	27,3	27,3	0	28,8	17,30	8,90	1,00	110	tr.	tr.	0	0	0	Formatge Emmental

## 02 Leches y derivados

## Llets i derivats

Composición por 100 g de porción comestible		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composición per 100 g de porció comestible		
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	tr.	tr.		
124	Queso Camembert 40-50% MG/ES	775	100	396	20	321	0,4	5,0	337	304	193	0,29	0,53	0,05	0,55	1,23	0,25	96	2,73	tr.		Formatge Camembert 40-50% MG/ES	
125	Queso Camembert 60% MG/ES	526	76	295	67	190	0,4	1,7	312	277	213	0,40	0,60	0,05	0,43	0,93	0,20	96	2,60	tr.		Formatge Camembert 60% MG/ES	
126	Queso Castellano	603	88	626	23	566	0,7	2,7	437	(395)	(250)	(0,25)	(0,60)	(0,03)	(0,30)	(0,10)	(0,10)	(20)	(1,50)	tr.		Formatge Castilla	
127	Queso Cheddar	700	100	740	28	470	0,4	2,3	344	310	205	0,26	0,80	0,04	0,50	0,10	0,08	20	1,50	0		Formatge Cheddar	
128	Queso de Arzúa	547	55	559	16	394	0,6	2,3	340	(305)	(210)	(0,25)	(0,60)	(0,03)	(0,30)	(0,10)	(0,10)	(20)	(1,50)	tr.		Formatge d'Arzua	
129	Queso de cabra, con mohos superficiales	464	58	301	134	256	0,4	1,7	388	(350)	(230)	(0,25)	(0,60)	(0,03)	(0,30)	(0,10)	(0,10)	(50)	(1,50)	0		Formatge de cabra, amb fongs superficials	
130	Queso de cabra, curado	790	114	190	26	796	1,1	2,9	437	(395)	(250)	0,20	(0,90)	0,14	1,20	2,40	(0,10)	53	(1,50)	0		Formatge de cabra, curat	
131	Queso de cabra, pasta blanda	330	132	150	16	216	0,2	0,5	310	310	0	0,50	0,79	0,07	0,38	0,43	0,12	64	2,00	tr.		Formatge de cabra, pasta tova	
132	Queso de cabra, semicurado	570	250	102	16	218	1,0	0,5	345	310	(210)	0,20	0,80	0,08	0,77	1,40	0,08	125	1,50	0		Formatge de cabra, semicurat	
133	Queso de Cabrales	1067	95	358	16	379	0,5	2,3	388	(350)	(230)	(0,25)	(0,60)	(0,03)	(0,30)	(0,50)	(0,10)	(20)	(1,50)	tr.		Formatge de Cabrales	
134	Queso de Castilla-La Mancha, oveja y cabra	497	63	682	130	462	0,4	2,1	388	(350)	(230)	(0,25)	(0,60)	(0,03)	(0,30)	(0,10)	(0,10)	(20)	(1,50)	tr.		Formatge de Castilla-La Mancha, ovella i cabra	
135	Queso de Castilla-La Mancha, oveja, vaca y cabra	459	79	689	22	752	0,5	2,8	388	(350)	(230)	(0,25)	(0,60)	(0,03)	(0,30)	(0,10)	(0,10)	(20)	(1,50)	tr.		Formatge de Castilla-La Mancha, ovella, vaca i cabra	
136	Queso de Castilla-León, oveja y vaca	689	86	734	21	528	0,5	2,8	388	(350)	(230)	(0,25)	(0,60)	(0,03)	(0,30)	(0,10)	(0,10)	(20)	(1,50)	tr.		Formatge de Castilla-León, ovella i vaca	
137	Queso Edam	778	64	746	72	462	0,6	2,6	238	215	135	0,18	0,80	0,04	0,40	0,07	0,08	18	1,50	0		Formatge Edam	
138	Queso Emmental	256	98	1185	45	746	0,8	2,3	230	213	105	0,30	0,35	0,05	0,34	0,14	0,06	9	2,20	0		Formatge Emmental	

## 02 Leches y derivados

## Llets i derivats

	Composición por 100 g de porción comestible		PC	Energía	Agua	Proteína		Lípidos	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos		Azúcares	Polisa- cáridos	Fibra		Etanol	Composición por 100 g de porción comestible
	g/g	kcal				g	g						g	g			g	g		
139	Queso Gouda	0,95	328	42,4	20,4	20,4	0	27,4	17,70	7,80	0,66	110	tr.	tr.	tr.	0	0	0	0	Formatge Gouda
140	Queso Gruyere	0,94	375	35,5	23,4	23,4	0	31,3	18,80	8,70	1,10	120	tr.	tr.	tr.	0	0	0	0	Formatge Gruyere
141	Queso Ibores	(0,95)	420	37,0	21,7	21,7	0	37,0	25,31	8,72	0,92	(90)	tr.	tr.	tr.	0	0	0	0	Formatge Ibores
142	Queso Idiazábal	(0,95)	437	30,7	24,2	24,2	0	37,7	25,10	8,66	0,93	(90)	tr.	tr.	tr.	0	0	0	0	Formatge Idiazábal
143	Queso Mahón	(0,95)	411	31,7	26,9	26,9	0	33,7	20,02	10,30	1,50	(90)	tr.	tr.	tr.	0	0	0	0	Formatge Maó
144	Queso Majorero	(0,95)	320	45,3	25,2	25,2	0	24,3	16,94	5,24	0,82	(80)	tr.	tr.	tr.	0	0	0	0	Formatge Majorero
145	Queso Manchego, curación sie	(0,95)	405	36,4	22,0	22,0	0	35,2	23,00	9,20	1,04	(90)	tr.	tr.	tr.	0	0	0	0	Formatge Manchego, curació sie
146	Queso Manchego, curado	(0,95)	433	32,2	28,3	28,3	0	35,5	21,29	8,35	3,59	74	(tr.)	(tr.)	(tr.)	0	0	0	0	Formatge Manchego, curat
147	Queso Manchego, semicurado	(0,95)	389	42,2	28,8	28,8	0	30,4	18,90	9,00	0,72	88	tr.	tr.	tr.	0	0	0	0	Formatge Manchego, semicurat
148	Queso Munster	1,00	335	48,5	19,1	19,1	0	28,7	18,20	8,30	0,63	90	tr.	tr.	tr.	0	0	0	0	Formatge Munster
149	Queso Nata	(0,95)	359	42,6	25,9	25,9	0	28,3	17,84	7,94	1,01	(90)	tr.	tr.	tr.	0	0	0	0	Formatge Nata
150	Queso Parmesano	0,95	368	30,5	32,3	32,3	0	26,5	16,70	7,70	0,58	80	tr.	tr.	tr.	0	0	0	0	Formatge Parmesà
151	Queso Pirineos	0,95	348	43,4	20,6	20,6	0	29,5	18,60	8,60	0,72	90	tr.	tr.	tr.	0	0	0	0	Formatge Pirineus
152	Queso Raclette	0,95	358	42,9	25,6	25,6	0	28,4	17,40	7,90	1,50	90	tr.	tr.	tr.	0	0	0	0	Formatge Raclette
153	Queso Roncal	(0,95)	448	29,4	24,7	24,7	0	38,8	25,19	9,06	1,47	(90)	tr.	tr.	tr.	0	0	0	0	Formatge Roncal
154	Queso Roquefort	1,00	357	41,6	15,4	15,4	0	32,8	20,60	9,10	1,40	100	tr.	tr.	tr.	0	0	0	0	Formatge Roquefort
155	Queso San Simón	(0,95)	385	38,4	24,9	24,9	0	31,7	20,58	9,63	1,22	(90)	tr.	tr.	tr.	0	0	0	0	Formatge San Simón

## 02 Leches y derivados

## Llets i derivats

Composició per 100 g de porció comestible		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composició per 100 g de porció comestible	
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg		
139	Queso Gouda	605	114	854	29	490	0,4	2,2	303	275	168	0,24	0,53	0,03	0,28	0,07	0,07	21	1,70	tr.		Formatge Gouda
140	Queso Gruyere	429	120	880	51	710	0,8	(2,3)	240	223	103	0,26	0,80	0,04	0,19	0,10	0,07	5	1,60	0		Formatge Gruyere
141	Queso Ibores	1394	142	496	22	404	0,6	2,8	388	(350)	(230)	(0,25)	(0,62)	(0,03)	(0,30)	(0,10)	(0,10)	(20)	(1,50)	tr.		Formatge Ibores
142	Queso Idiazábal	443	77	757	21	522	0,5	2,5	418	376	(250)	(0,25)	(0,62)	0,06	0,42	(0,10)	(0,10)	(20)	(1,50)	tr.		Formatge Idiazábal
143	Queso Mahón	1274	143	559	21	478	0,4	3,1	388	(350)	(230)	(0,25)	(0,62)	(0,03)	(0,30)	(0,10)	(0,10)	(20)	(1,50)	tr.		Formatge Maó
144	Queso Majorero	878	153	727	29	501	0,6	2,6	291	(260)	(185)	(0,25)	(0,62)	(0,03)	(0,30)	(0,10)	(0,10)	(50)	(1,50)	tr.		Formatge Majorero
145	Queso Manchego, curación sie	625	98	751	25	547	0,5	2,6	340	(305)	(210)	(0,25)	(0,62)	(0,03)	(0,30)	(0,10)	(0,10)	(20)	(1,50)	tr.		Formatge Manchego, curació sie
146	Queso Manchego, curado	670	80	766	46	544	0,6	2,8	388	(350)	(230)	0,19	0,61	0,04	0,33	0,10	0,20	22	1,50	0		Formatge Manchego, curat
147	Queso Manchego, semicurado	(670)	(100)	765	36	520	0,6	4,0	340	(305)	(210)	0,28	0,62	0,04	0,30	(0,10)	0,20	21	1,50	0		Formatge Manchego, semicurat
148	Queso Munster	930	131	430	21	350	0,4	2,7	166	157	53	0,20	0,58	0,01	0,30	0,10	0,06	12	1,50	0		Formatge Munster
149	Queso Nata	515	63	689	48	655	0,6	2,6	340	(305)	(210)	(0,25)	(0,62)	(0,03)	(0,30)	(0,10)	(0,10)	(20)	(1,50)	tr.		Formatge Nata
150	Queso Parmesano	839	113	1275	46	782	0,7	5,3	368	343	152	0,46	0,90	0,02	0,33	0,20	0,09	20	1,50	0		Formatge Parmesà
151	Queso Pirineus	771	68	635	27	450	0,3	2,3	195	183	72	0,20	0,50	0,04	0,30	0,10	0,07	24	1,50	0		Formatge Pirineus
152	Queso Raclette	760	112	550	14	450	0,2	2,3	217	200	100	0,20	0,50	0,02	0,20	0,15	0,07	51	1,50	0		Formatge Raclette
153	Queso Roncal	658	89	753	22	534	0,8	2,9	437	(395)	(250)	(0,25)	(0,62)	(0,03)	(0,30)	(0,10)	(0,10)	(20)	(1,50)	tr.		Formatge Roncal
154	Queso Roquefort	1522	120	600	25	445	0,5	2,0	309	309	tr.	0,20	0,77	0,04	0,06	0,70	0,12	49	0,60	0		Formatge Roquefort
155	Queso San Simón	668	66	608	18	424	0,3	2,6	340	(305)	(210)	(0,25)	(0,62)	(0,03)	(0,30)	(0,10)	(0,10)	(20)	(1,50)	tr.		Formatge San Simón

## 02 Leches y derivados

## Llets i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	PC	Energía	Agua	Proteína		Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol totales	Azúcares		Polisacáridos total	Fibra total	Etanol	Composición por 100 g de porción comestible	
				bruta animal	vegetal						g	g					g
156 Queso Tetilla	1,00 (0,95)	398	39,1	22,0	22,0	0	34,5	21,45	10,06	1,07	(90)	tr.	tr.	0	0	0	Formatge Tetilla
157 Queso tipo manchego, en aceite	1,00	470	27,7	26,5	26,5	0	40,5	24,48	12,54	1,21	(90)	tr.	tr.	0	0	0	Formatge tipus manchego, en oli
158 Queso Torta del Casar	(0,95)	399	35,7	26,3	26,3	0	32,6	21,80	7,53	1,50	(90)	tr.	tr.	0	0	0	Formatge Torta del Casar
159 Queso Zamorano	(0,95)	438	32,0	25,3	25,3	0	37,4	25,85	9,00	0,54	(90)	tr.	tr.	0	0	0	Formatge Zamorà

## 0206 Leches y derivados: Quesos procesados

## Llets i derivats: Formatges processats

160 Queso en lonchas, para fundir	1,00	273	53,2	16,7	16,7	0	21,3	12,36	6,13	1,60	85	3,8	3,8	0	0	0	Formatge en llesques, per fondre
161 Queso en porciones	1,00	255	57,4	11,7	11,7	0	21,4	12,99	6,56	0,66	94	3,8	3,8	0	0	0	Formatge en porcions
162 Queso en porciones, descremado	1,00	182	65,0	14,5	14,5	0	12,1	8,30	2,77	0,40	40	3,8	3,8	0	0	0	Formatge en porcions, descremat
163 Queso en porciones, tipo "Kiri"	1,00	346	54,1	9,0	9,0	0	32,5	19,70	10,10	0,91	10	4,4	4,4	0	0	0	Formatge en porcions, tipus "Kiri"
164 Queso fundido, extragrasso (>60% MG/ES)	1,00	342	52,2	9,3	9,3	0	32,8	19,90	10,20	0,92	100	2,4	2,4	0	0	0	Formatge fos, extragrass (>60% MG/ES)
165 Queso fundido, graso (45-60% MG/ES)	1,00	275	52,3	14,1	14,1	0	23,0	13,77	6,69	0,77	70	2,8	2,8	0	0	0	Formatge fos, gras (45-60% MG/ES)
166 Queso rallado, gruyere	1,00	377	41,8	29,4	29,4	0	28,8	17,30	8,90	1,00	110	0	0	0	0	0	Formatge ratllat, gruyere

## 02 Leches y derivados

### Llets i derivats

*Composició per 100 g de porció comestible*      *Composició per 100 g de porció comestible*

	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	
156 Queso Tetilla	349	39	597	12	415	0,2	1,6	388	(350)	(230)	(0,25)	(0,62)	(0,03)	(0,30)	(0,10)	(0,10)	(20)	(1,50)	tr.	Formatge Tetilla
157 Queso tipo manchego, en aceite	707	82	579	20	801	0,6	3,1	437	(395)	(250)	(0,25)	(0,62)	(0,03)	(0,30)	(0,10)	(0,10)	(20)	(1,50)	tr.	Formatge tipus manchego, en oli
158 Queso Torta del Casar	816	96	1153	42	725	1,5	2,0	340	(305)	(210)	(0,25)	(0,62)	(0,03)	(0,30)	(0,10)	(0,10)	(50)	(1,50)	tr.	Formatge Torta del Casar
159 Queso Zamorano	661	98	615	22	534	0,6	3,1	388	(350)	(230)	(0,25)	(0,62)	(0,03)	(0,30)	(0,10)	(0,10)	(20)	(1,50)	tr.	Formatge Zamorà

## 0206 Leches y derivados: Quesos procesados

### Llets i derivats: Formatges processats

160 Queso en lonchas, para fundir	(1320)	(130)	425	30	(800)	0,9	0,5	437	(400)	(222)	0,20	0,02	0,62	0,46	1,10	0,10	14	0,43	tr.	Formatge en llesques, per fondre
161 Queso en porciones	1139	149	285	32	502	0,1	0,5	299	(270)	(174)	0,14	1,00	0,03	0,34	0,80	0,08	5	0,28	0	Formatge en porcions
162 Queso en porciones, descrematado	1090	152	361	24	584	0,8	3,2	206	186	120	0,10	0,30	0,08	0,32	0,15	0,07	16	0,40	0	Formatge en porcions, descremat
163 Queso en porciones, tipo "Kiri"	650	100	102	10	215	0,8	0,5	246	226	120	0,20	0,60	0,04	0,35	0,07	0,08	10	0,25	0	Formatge en porcions, tipus "Kiri"
164 Queso fundido, extragrasso (>60% MG/ES)	472	92	261	29	457	0,4	0,7	217	(200)	(100)	0,20	0,60	0,04	0,35	0,07	0,08	3	0,25	tr.	Formatge fos, extragrass (>60% MG/ES)
165 Queso fundido, graso (45-60% MG/ES)	956	138	418	15	711	0,6	1,5	246	226	120	0,14	0,50	0,08	0,60	0,15	0,07	16	0,80	0	Formatge fos, gras (45-60% MG/ES)
166 Queso rallado, gruyere	226	98	1185	45	746	0,8	2,3	230	213	105	0,30	0,35	0,05	0,34	0,14	0,06	9	2,20	0	Formatge ratllat, gruyere

### 03 Carnes y derivados

### Carns i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	PC	Energía	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composición por 100 g de porción comestible	
																		g/g
<b>0301 Carnes y derivados: Cerdo</b>																		
167	Cerdo, chuleta, a la plancha	0,78	243	56,0	28,0	28,0	0	14,6	5,80	6,80	1,30	84	0	0	0	0	0	Porc, lonza, a la planxa
168	Cerdo, chuleta, con grasa visible, cruda	0,80	211	65,0	19,0	19,0	0	15,0	5,80	6,80	1,30	80	0	0	0	0	0	Porc, lonza, amb greix, crua
169	Cerdo, costilla, cruda	0,73	281	56,9	17,1	17,1	0	23,6	9,30	10,70	2,20	76	0	0	0	0	0	Porc, costella, crua
170	Cerdo, lomo, asado	1,00	236	56,1	27,0	27,0	0	14,3	5,50	6,50	1,60	75	0	0	0	0	0	Porc, llom, rostit
171	Cerdo, lomo, crudo	1,00	152	66,0	18,0	18,0	0	8,8	3,28	4,00	1,15	64	0	0	0	0	0	Porc, llom, cru
172	Cerdo, panceta, a la parrilla	1,00	388	43,0	21,1	21,1	0	33,8	12,90	14,10	5,20	105	0	0	0	0	0	Porc, ventresca, a la graella
173	Cerdo, panceta, cruda	0,90	381	48,7	15,3	15,3	0	35,5	13,10	14,30	5,30	72	0	0	0	0	0	Porc, ventresca, crua
174	Cerdo, solomillo, asado	1,00	158	65,2	28,8	28,8	0	4,7	1,70	2,20	0,58	73	0	0	0	0	0	Porc, filet, rostit
175	Cerdo, solomillo, crudo	1,00	130	74,4	21,0	21,0	0	5,1	2,05	2,37	0,44	72	0	0	0	0	0	Porc, filet, cru
176	Cerdo, tocino, crudo	1,00	670	18,0	10,0	10,0	0	70,0	30,00	29,30	6,30	70	0	0	0	0	0	Porc, cansalada, crua

### 0302 Carnes y derivados: Ternera

### Carns i derivats: Vedella

177	Ternera, costilla, cruda	0,72	139	72,0	20,0	20,0	0	6,6	2,60	2,90	0,80	76	0	0	0	0	0	Vedella, costella, crua
178	Ternera, costillar, crudo	0,80	135	73,0	19,5	19,5	0	6,4	2,20	2,90	0,96	90	0	0	0	0	0	Vedella, costellam, cru
179	Ternera, entrecot, sin grasa, crudo	0,97	121	78,2	16,6	16,6	0	6,0	2,70	2,40	0,35	63	0	0	0	0	0	Vedella, entrecot, sense greix, cru
180	Ternera, paletilla, cruda	1,00	130	73,4	19,0	19,0	0	5,9	2,70	2,70	0,27	81	0	0	0	0	0	Vedella, espatlla, crua



### 03 Carnes y derivados

### Carns i derivats

Composició per 100 g de porció comestible

Na K Ca Mg P Fe Zn Vit. A total Reti- noïdes Carote- noïdes Vit. D Vit. E Tiamina Riboflavina Niacina Vit. B<sub>6</sub> Ác. fólico Vit. B<sub>12</sub> Vit. C Composició per 100 g de porció comestible

mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg

#### 0301 Carnes y derivados: Cerdo

#### Carns i derivats: Porc

167 Cerdo, chuleta, a la plancha 72 400 11 24 220 1,1 2,9 tr. tr. tr. 0,03 0,59 0,24 5,70 0,31 6 0,80 tr. Porc, llonza; a la planxa

168 Cerdo, chuleta, con grasa visible, cruda 69 285 9 21 166 1,3 1,6 tr. tr. tr. 0,10 0,74 0,19 4,20 0,43 4 1,20 tr. Porc, llonza; amb greix, crua

169 Cerdo, costilla, cruda 75 260 7 22 240 1,0 1,3 tr. tr. tr. 0,05 0,62 0,27 4,90 0,42 4 0,87 0 Porc, costella, crua

170 Cerdo, lomo, asado 60 290 12 20 170 1,1 (2,4) tr. tr. tr. 0,10 0,52 0,30 4,20 0,36 4 0,80 tr. Porc, llom, rostit

171 Cerdo, lomo, crudo 63 212 9 20 151 0,9 (2,4) tr. tr. tr. 0,10 0,76 0,22 4,00 0,37 3 0,63 tr. Porc, llom, cru

172 Cerdo, panceta, a la parrilla 95 310 11 19 170 1,0 2,6 tr. tr. tr. 0,05 0,53 0,11 4,20 0,23 4 1,00 0 Porc, ventresca, a la graella

173 Cerdo, panceta, cruda 73 220 8 14 120 0,8 1,8 tr. tr. tr. 0,01 0,45 0,15 3,30 0,25 3 2,00 0 Porc, ventresca, crua

174 Cerdo, solomillo, asado 65 540 9 25 290 1,5 (2,4) tr. tr. tr. 0,10 0,90 0,40 4,70 0,40 6 0,60 tr. Porc, filet, rostit

175 Cerdo, solomillo, crudo 53 420 8 25 230 1,2 1,6 tr. tr. tr. (tr.) 0,10 1,00 0,26 4,30 0,45 4 0,70 tr. Porc, filet, cru

176 Cerdo, tocino, crudo 38 87 5 5 70 1,0 0,4 0 0 0 1,00 0,50 0,20 0,30 tr. 0 0 Porc, cansalada, crua

#### 0302 Carnes y derivados: Ternera

#### Carns i derivats: Vedella

177 Ternera, costilla, cruda 90 350 12 20 204 2,0 (2,1) tr. tr. tr. 0,08 0,11 0,26 6,70 0,43 9 1,40 0 Vedella, costella, crua

178 Ternera, costillar, crudo 95 325 11 14 200 2,7 2,1 tr. tr. tr. 0,15 0,14 0,24 6,20 0,40 5 1,20 0 Vedella, costellam, cru

179 Ternera, entrecot, sin grasa, crudo (90) (328) 8 20 (210) 2,9 (3,1) tr. tr. tr. 0,19 0,08 0,21 4,70 0,61 3 2,00 0 Vedella, entrecot, sense greix, cru

180 Ternera, paletilla, cruda 90 360 12 15 203 1,0 2,1 tr. tr. tr. 0,15 0,11 0,27 7,10 0,42 10 1,30 0 Vedella, espatlla, crua

### 03 Carnes y derivados

### Carns i derivats

Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible													
PC	Energia	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol totales	Azúcares totales	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composició per 100 g de porció comestible
g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	
181	221	56,8	29,5	29,5	0	11,4	4,40	5,10	1,40	107	0	0	0	0	Vedella, part s/e, rostida
182	147	65,0	31,0	31,0	0	2,5	0,95	1,10	0,37	70	0	0	0	0	Vedella, rodó, filet, cuit cocido
183	155	65,1	28,4	28,4	0	4,6	1,80	2,00	0,62	98	0	0	0	0	Vedella, filet, a la planxa
184	108	75,0	20,2	20,2	0	3,1	1,28	1,31	0,33	74	0	0	0	0	Vedella, filet sense greix, cru
<b>0303</b>	<b>Carnes y derivados: Cordero</b>														
185	234	60,6	22,6	22,6	0	16,0	7,80	6,10	0,75	83	0	0	0	0	Xai, costella/mijana, amb grasa, a la paella
186	244	64,1	15,6	15,6	0	20,1	9,96	8,05	1,18	79	0	0	0	0	Xai, costella/mijana, amb grasa, crua
187	291	53,0	21,0	21,0	0	23,0	11,70	9,10	1,10	91	0	0	0	0	Xai, espatlla, amb greix, grasa, asada
188	280	58,0	16,5	16,5	0	23,8	12,00	9,50	1,20	76	0	0	0	0	Xai, espatlla, amb greix, grasa, crua
189	186	65,0	22,3	22,3	0	10,7	5,50	4,20	0,52	72	0	0	0	0	Xai, espatlla, sense greix, grasa, asada
190	180	68,0	18,7	18,7	0	11,7	5,90	4,70	0,57	70	0	0	0	0	Xai, espatlla, sense greix, grasa, crua
191	222	60,0	25,0	25,0	0	13,6	6,40	5,70	0,85	84	0	0	0	0	Xai, cuixa, amb greix, grasa, asada
192	183	71,3	14,6	14,6	0	13,9	6,71	5,69	0,85	77	0	0	0	0	Xai, cuixa, amb greix, crua

### 03 Carnes y derivados

### Carns i derivats

Composición por 100 g de porción comestible		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composición per 100 g de porció comestible		
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	
181	Ternera, parte s/e, asada	84	378	12	23	245	1,2	2,1	tr.	tr.	tr.	tr.	0,15	0,09	0,30	7,20	0,33	10	1,30	0		Vedella, part s/e, rostida	
182	Ternera, redondo, filete, cocido	80	460	12	20	236	2,0	2,1	tr.	tr.	tr.	tr.	0,15	0,13	0,28	9,00	0,40	4	1,00	0		Vedella, rodó, filet, cuit	
183	Ternera, solomillo, asado	93	375	17	25	236	1,3	2,1	tr.	tr.	tr.	tr.	0,15	0,07	0,29	8,60	0,35	10	1,20	0		Vedella, filet, a la planxa	
184	Ternera, solomillo, sin grasa, crudo	92	328	13	22	210	1,7	3,1	tr.	tr.	tr.	tr.	0,08	0,10	0,25	7,70	0,44	11	1,60	0		Vedella, filet, sense greix, cru	
<b>0303 Carnes y derivados: Cordero</b>																							
185	Cordero, costillar/chuleta, con grasa, a la parrilla	90	333	9	17	177	2,4	3,4	tr.	tr.	tr.	tr.	0,16	0,10	0,21	5,00	0,20	3	1,70	0		Xai, costella/mijana, amb greix, a la graella	
186	Cordero, costillar/chuleta, con grasa, cruda	75	320	8	16	170	2,6	2,2	tr.	tr.	tr.	tr.	0,16	0,13	0,18	4,40	0,18	3	1,30	0		Xai, costella/mijana, amb greix, crua	
187	Cordero, paletilla, con grasa, asada	68	265	10	21	172	1,8	4,3	tr.	tr.	tr.	tr.	0,12	0,12	0,21	5,00	0,17	3	2,50	0		Xai, espatlla, amb greix, rostida	
188	Cordero, paletilla, con grasa, cruda	70	270	10	16	160	1,5	3,1	tr.	tr.	tr.	tr.	0,17	0,14	0,21	4,70	0,22	3	2,20	0		Xai, espatlla, amb greix, crua	
189	Cordero, paletilla, sin grasa, asada	70	278	11	22	188	1,9	5,3	tr.	tr.	tr.	tr.	0,10	0,13	0,24	6,00	0,19	4	2,60	0		Xai, espatlla, sense greix, rostida	
190	Cordero, paletilla, sin grasa, cruda	70	270	10	19	170	2,0	(3,3)	tr.	tr.	tr.	tr.	0,15	0,16	0,20	4,70	0,20	3	2,00	0		Xai, espatlla, sense greix, cru	
191	Cordero, pierna, con grasa, asada	60	286	9	22	180	2,2	4,6	tr.	tr.	tr.	tr.	0,10	0,12	0,26	6,00	0,15	3	2,00	0		Xai, cuixa, amb greix, rostida	
192	Cordero, pierna, con grasa, cruda	70	390	9	22	210	2,8	6,1	tr.	tr.	tr.	tr.	0,15	0,13	0,22	4,75	0,53	4	1,75	0		Xai, cuixa, amb greix, crua	

### 03 Carnes y derivados

### Carns i derivats

Composición por 100 g de porción comestible		PC	Energía	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composición por 100 g de porción comestible	
		g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g		
<b>0304 Carnes y derivados: Buey</b>																			
193	Vaca/buey, entrecot, con grasa, a la parrilla	1,00	202	62,0	24,3	24,3	0	11,6	5,00	5,60	0,47	70	0	0	0	0	0	0	Vaca/buey, entrecot, amb greix, a la graella
194	Vaca/buey, falda, cocida	1,00	229	57,1	29,4	29,4	0	12,4	5,30	6,00	0,50	80	0	0	0	0	0	0	Vaca/buey, falda, cuita
195	Vaca/buey, falda, cruda	1,00	193	66,4	19,6	19,6	0	12,7	5,70	5,90	0,52	65	0	0	0	0	0	0	Vaca/buey, falda, crua
196	Vaca/buey, parte s/e, asado	1,00	230	55,7	31,0	31,0	0	11,7	5,00	5,70	0,48	70	0	0	0	0	0	0	Vaca/buey, part s/e, rostida
197	Vaca/buey, parte s/e, bistec, a la planxa	1,00	148	66,7	28,0	28,0	0	4,0	1,70	1,90	0,16	55	0	0	0	0	0	0	Vaca/buey, part s/e, bistec, a la planxa
198	Vaca/buey, parte s/e, estofado	1,00	195	60,8	30,0	30,0	0	8,3	3,60	4,00	0,34	70	0	0	0	0	0	0	Vaca/buey, part s/e, estofada
199	Vaca/buey, redondo, asado	1,00	148	66,4	28,0	28,0	0	3,9	1,70	1,90	0,16	55	0	0	0	0	0	0	Vaca/buey, rodó, rostit
200	Vaca/buey, solomillo, a la planxa	1,00	165	64,0	28,1	28,1	0	5,8	2,60	2,70	0,27	60	0	0	0	0	0	0	Vaca/buey, filet, a la planxa

### 0307 Carnes y derivados: Aves

<b>Carns i derivats: Aus</b>																				
201	Codomiz, entera, con piel, cruda	0,80	161	70,0	20,0	20,0	0	9,0	2,50	3,10	2,20	45	0	0	0	0	0	0	0	Guatlla, sencera, amb pell, crua
202	Faisán, sin piel, asado	0,63	214	57,4	32,5	32,5	0	9,3	3,10	4,60	1,10	120	0	0	0	0	0	0	0	Faisà, sense pell, rostit
203	Faisán, sin piel, crudo	0,55	122	71,9	22,8	22,8	0	3,5	1,30	1,30	0,68	68	0	0	0	0	0	0	0	Faisà, sense pell, cru
204	Gallina, con piel, hervida	0,55	305	50,7	25,8	25,8	0	22,4	6,50	9,00	4,50	76	0	0	0	0	0	0	0	Gallina, amb pell, bullida
205	Gallina, sin piel, hervida	0,61	229	56,4	30,4	30,4	0	11,9	3,10	4,10	2,80	83	0	0	0	0	0	0	0	Gallina, sense pell, bullida

### 03 Carnes y derivados

### Carns i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composición per 100 g de porció comestible	
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	
<b>0304 Carnes y derivados: Buey</b>																					
193 Vacalbuey, entrecot, con grasa, a la parrilla	50	320	8	21	180	2,6	4,6	tr.	tr.	tr.	tr.	0,40	0,07	0,30	6,00	0,30	16	2,00	0	Vacalbou, entrecot, amb greix, a la graella	
194 Vacalbuey, falda, cocida	52	250	17	19	170	3,5	1,4	tr.	tr.	tr.	tr.	0,40	0,06	0,30	3,00	0,27	7	2,00	0	Vacalbou, falda, cuita	
195 Vacalbuey, falda, cruda	70	320	9	19	200	2,5	3,6	tr.	tr.	tr.	tr.	0,30	0,08	0,20	4,10	0,30	9	2,00	0	Vacalbou, falda, crua	
196 Vacalbuey, parte s/e, asado	60	270	15	24	200	4,0	4,6	tr.	tr.	tr.	tr.	0,30	0,05	0,30	3,00	0,30	8	2,00	0	Vacalbou, part s/e, rostida	
197 Vacalbuey, parte s/e, bistec, a la plancha	60	400	6	25	230	3,0	4,6	tr.	tr.	tr.	tr.	0,30	0,08	0,26	5,00	0,40	15	2,00	0	Vacalbou, part s/e, bistec, a la planxa	
198 Vacalbuey, parte s/e, estofado	68	320	11	23	240	3,7	1,0	tr.	tr.	tr.	tr.	0,45	0,06	0,26	4,00	0,30	10	2,00	0	Vacalbou, part s/e, estofada	
199 Vacalbuey, redondo, asado	65	400	5	25	230	3,5	(6,1)	tr.	tr.	tr.	tr.	0,50	0,08	0,24	5,00	0,40	14	2,00	0	Vacalbou, rodó, rostit	
200 Vacalbuey, solomillo, a la plancha	60	400	6	25	240	3,0	4,3	tr.	tr.	tr.	tr.	0,30	0,09	0,30	4,50	0,40	15	2,00	0	Vacalbou, filet, a la planxa	

### 0307 Carnes y derivados: Aves

### Carns i derivats: Aus

201 Codorniz, entera, con piel, cruda	55	215	15	31	275	4,0	0,1	73	73	0	0	0,01	0,24	0,26	7,50	0,60	8	0,80	tr.	Guatlla, sencera, amb pell, crua
202 Faisán, sin piel, asado	100	400	50	35	310	8,5	1,3	0	0	0	0	0	0,02	0,29	9,20	0,57	20	2,50	0	Faisà, sense pell, rostit
203 Faisán, sin piel, crudo	37	261	13	20	230	1,2	(1,3)	49	49	tr.	tr.	(0)	0,08	0,15	6,80	0,70	13	0,84	tr.	Faisà, sense pell, cru
204 Gallina, con piel, hervida	76	182	13	19	200	1,5	(0,9)	160	160	tr.	tr.	0,40	0,08	0,21	6,60	0,25	5	0,23	0	Gallina, amb pell, bullida
205 Gallina, sin piel, hervida	78	202	13	22	204	1,4	0,9	33	33	0	0,20	0,10	0,11	0,28	6,40	0,31	6	0,26	0	Gallina, sense pell, bullida

### 03 Carnes y derivados

### Carns i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	PC	Energía	Agua	Proteína		Lípidos	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos		Azúcares	Polisacáridos	Fibra	Etanol	Composición por 100 g de porción comestible	
				g/g	kcal						g	g						g
206 Oca, sin piel, asada	0,80	275	52,0	29,1	29,1	0	17,7	7,30	6,90	2,50	75	0	0	0	0	0	0	Oca, sense pell, rostida
207 Pato, entero, asado	0,67	189	64,2	25,0	25,0	0	9,8	2,70	5,40	1,20	120	0	0	0	0	0	0	Ànec, sencer, rostit
208 Pato, sin piel, crudo	0,33	132	73,3	19,6	19,6	0	6,0	2,30	1,60	0,76	85	0	0	0	0	0	0	Ànec, sense pell, cru
209 Pavo, muslo, con piel, crudo	0,74	151	71,5	18,9	18,9	0	8,4	2,60	3,00	2,30	72	0	0	0	0	0	0	Gall dindi, cuixa, amb pell, cru
210 Pavo, muslo, sin piel, crudo	0,65	108	75,7	20,4	20,4	0	2,9	0,97	0,93	0,72	78	0	0	0	0	0	0	Gall dindi, cuixa, sense pell, crua
211 Pavo, pechuga, sin piel, a la planxa	1,00	143	66,9	29,9	29,9	0	2,6	1,00	0,60	0,90	69	0	0	0	0	0	0	Gall dindi, pit, sense pell, a la planxa
212 Pavo, pechuga, sin piel, cruda	1,00	100	74,4	21,9	21,9	0	1,4	0,48	0,55	0,29	55	0	0	0	0	0	0	Gall dindi, pit, sense pell, cru
213 Pavo, sin piel, asado	0,81	143	66,4	29,4	29,4	0	2,9	1,00	0,74	0,96	76	0	0	0	0	0	0	Gall dindi, sense pell, rostit
214 Pavo, sin piel, crudo	0,57	109	75,0	21,9	21,9	0	2,4	0,80	0,60	0,70	65	0	0	0	0	0	0	Gall dindi, sense pell, cru
215 Pichón, sin piel, asado	0,40	175	58,0	37,0	37,0	0	3,0	0,78	1,10	0,64	75	0	0	0	0	0	0	Colomi, sense pell, rostit
216 Pollo, entero, con piel, asado	0,64	161	66,2	26,4	26,4	0	6,2	1,80	2,90	1,20	90	0	0	0	0	0	0	Pollastre, sencer, amb pell, rostit
217 Pollo, entero, sin piel, crudo	0,65	125	72,9	22,2	22,2	0	4,0	1,30	1,80	0,60	75	0	0	0	0	0	0	Pollastre, sencer, sense pell, cru
218 Pollo, muslo, con piel, asado	0,51	227	59,4	26,3	26,3	0	13,5	3,70	5,20	3,00	91	0	0	0	0	0	0	Pollastre, cuixa, amb pell, rostit
219 Pollo, muslo, sin piel, crudo	0,38	112	77,4	17,9	17,9	0	4,4	1,55	1,78	0,87	68	0	0	0	0	0	0	Pollastre, cuixa, sense pell, cru

### 03 Carnes y derivados

### Carns i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides		Carote- noides		Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composición por 100 g de porción comestible
									µg	µg	µg	µg										
206 Oca, sin piel, asada	120	400	12	28	290	3,7	2,6	7	7	0	0,01	0,02	0,09	0,40	4,10	0,45	12	1,20	0	0	Oca, sense pell, rostida	
207 Pato, entero, asado	85	260	13	20	200	2,7	0,3	23	23	tr.	0	0,02	0,26	0,47	5,10	0,25	10	1,20	0	0	Ànec, sencer, rostit	
208 Pato, sin piel, crudo	90	262	11	19	202	2,1	1,9	24	24	0	tr.	0	0,33	0,43	5,40	0,34	30	1,30	tr.	tr.	Ànec, sense pell, cru	
209 Pavo, muslo, con piel, crudo	71	201	13	27	211	1,5	1,6	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0,07	0,20	2,90	0,32	10	0,38	0	0	Gall dindi, cuixa, amb pell, cru	
210 Pavo, muslo, sin piel, crudo	71	270	11	21	176	1,8	(1,7)	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0,08	0,21	3,90	0,34	20	1,70	0	0	Gall dindi, cuixa, sense pell, crua	
211 Pavo, pechuga, sin piel, a la planxa	156	267	11	21	170	1,4	2,1	tr.	0	tr.	0	0,20	0,06	0,13	6,80	0,54	8	0,37	0	0	Gall dindi, pit, sense pell, a la planxa	
212 Pavo, pechuga, sin piel, cruda	63	353	8	32	210	0,7	(1,7)	0	0	0	tr.	tr.	0,07	0,12	7,90	0,58	8	0,73	0	0	Gall dindi, pit, sense pell, cru	
213 Pavo, sin piel, asado	63	305	17	27	217	1,3	2,1	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0,07	0,19	7,00	0,40	9	1,20	0	0	Gall dindi, sense pell, rostit	
214 Pavo, sin piel, crudo	72	300	14	24	210	1,0	1,7	tr.	tr.	tr.	tr.	0,20	0,09	0,17	6,80	0,46	11	1,50	0	0	Gall dindi, sense pell, cru	
215 Pichón, sin piel, asado	100	400	15	35	400	20,0	0,7	7	7	tr.	0,20	tr.	0,30	0,15	7,00	0,80	8	0,80	0	0	Colomi, sense pell, rostit	
216 Pollo, entero, con piel, asado	80	300	12	24	200	1,3	0,9	7	7	tr.	0,20	0,20	0,07	0,17	7,70	0,44	8	0,30	0	0	Pollastre, sencer, amb pell, rostit	
217 Pollo, entero, sin piel, crudo	76	300	11	25	191	1,0	1,1	12	12	tr.	0,10	0,22	0,08	0,16	7,70	0,45	10	0,40	tr.	tr.	Pollastre, sencer, sense pell, cru	
218 Pollo, muslo, con piel, asado	89	190	11	19	140	1,3	1,1	39	39	tr.	0,40	0,27	0,07	0,21	6,20	0,33	7	0,30	0	0	Pollastre, cuixa, amb pell, rostit	
219 Pollo, muslo, sin piel, crudo	(76)	(300)	12	21	(191)	1,5	0,8	tr.	(tr.)	(tr.)	tr.	0,10	0,10	0,20	7,80	0,42	11	tr.	tr.	2	Pollastre, cuixa, sense pell, cru	

### 03 Carnes y derivados

### Carns i derivats

Composició per 100 g de porció comestible		PC	Energia	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composició per 100 g de porció comestible	
		g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g		
220	Pollo, pechuga, sin piel, crudo	1,00	113	74,8	21,7	21,7	0	2,9	0,93	1,16	0,65	63	0	0	0	0	0	0	Pollastre, pit, sense pell, cru
<b>0309</b>	<b>Carnes y derivados: Vísceras</b>																		<b>Carns i derivats: Vísceres</b>
221	Corazón, de vaca/buey, cocido	1,00	163	65,0	27,9	27,9	0	5,7	2,30	1,40	0,77	200	0	0	0	0	0	0	Cor, de vaca/bou, cuit
222	Corazón, de vaca/buey, crudo	1,00	104	76,6	17,0	17,0	0	4,0	1,60	0,98	0,54	140	0	0	0	0	0	0	Cor, de vaca/bou, cru
223	Hígado, de cordero, crudo	1,00	137	70,7	20,7	20,7	0	5,0	1,70	1,20	0,75	371	2,2	0	2,2	0	0	0	Fetge, de xai, cru
224	Hígado, de pollo, crudo	1,00	130	73,1	19,3	19,3	0	5,5	1,90	1,30	1,10	440	0,8	0	0,8	0	0	0	Fetge, de pollastre, cru
225	Hígado, de ternera, crudo	1,00	135	71,0	19,0	19,0	0	5,0	1,70	0,97	1,00	335	3,6	0	3,6	0	0	0	Fetge, de vedella, cru
226	Hígado, de vaca/buey, crudo	1,00	135	70,0	21,1	21,1	0	4,0	1,50	0,64	0,84	300	3,5	0	3,5	0	0	0	Fetge, de vaca/bou, cru
227	Lengua, de ternera, cruda	0,80	135	74,2	17,8	17,8	0	7,1	3,00	3,30	0,40	62	0	0	0	0	0	0	Llengua, de vedella, crua
228	Molleja, de ternera, asada	1,00	170	60,8	31,6	31,6	0	4,8	1,50	1,50	0,80	469	0	0	0	0	0	0	Lletons, de vedella, rostits
229	Riñón, de cerdo, crudo	1,00	93	78,8	16,4	16,4	0	3,0	0,96	0,99	0,24	410	0	0	0	0	0	0	Ronyó, de porc, cru
230	Riñón, de cordero, crudo	1,00	94	78,2	16,8	16,8	0	3,0	1,00	0,66	0,58	375	0	0	0	0	0	0	Ronyó, de xai, cru
231	Riñón, de ternera, crudo	1,00	106	77,0	16,8	16,8	0	4,3	1,40	0,96	0,87	375	0	0	0	0	0	0	Ronyó, de vedella, cru
232	Sesos, de cerdo, crudos	1,00	123	78,0	10,6	10,6	0	9,0	2,00	1,60	1,40	2000	0	0	0	0	0	0	Cervell, de porc, cru
233	Sesos, de cordero, crudos	1,00	136	78,0	10,0	10,0	0	10,7	2,40	2,10	1,30	2100	0	0	0	0	0	0	Cervell, de xai, crus
234	Sesos, de ternera, crudos	1,00	119	79,0	10,4	10,4	0	8,6	2,00	1,70	1,00	2100	0	0	0	0	0	0	Cervell, de vedella, cru



### 03 Carnes y derivados

### Carns i derivats

Composició per 100 g de porció comestible

Composició per 100 g de porció comestible

	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg
220 Pollo, pechuga, sin piel, crudo	60	320	12	23	180	1,0	0,9	tr.	tr.	tr.	0,10	0,22	0,08	0,17	8,00	0,41	12	tr.	5

### 0309 Carnes y derivados: Visceras

### Carns i derivats: Visceres

221 Corazón, de vacabuey, cocido	100	232	6	25	230	7,3	3,5	0	0	0	(1,40)	0,70	0,20	1,40	3,10	0,15	2	14,00	2	Cor. de vaca/bou, cuit
222 Corazón, de vacabuey, crudo	92	263	6	23	210	4,8	2,0	0	0	0	1,00	0,52	0,44	0,96	7,30	0,30	3	13,00	6	Cor. de vaca/bou, cru
223 Hígado, de cordero, crudo	72	297	8	19	360	10,2	3,9	20010	20000	60	1,20	0,40	0,34	3,50	15,50	0,63	240	75,00	15	Fetge, de xai, cru
224 Hígado, de pollo, crudo	75	251	11	19	271	8,0	3,7	11500	11500	tr.	0,20	0,33	0,33	2,70	10,30	0,69	560	31,00	27	Fetge, de pollastre, cru
225 Hígado, de ternera, crudo	76	301	8	20	264	4,9	7,8	10017	10000	100	0,30	0,25	0,25	2,55	14,10	0,77	441	69,00	59	Fetge, de vedella, cru
226 Hígado, de vacabuey, crudo	96	325	7	17	358	7,2	4,0	10250	10000	1500	1,20	0,50	0,26	2,90	14,00	0,80	266	81,00	25	Fetge, de vaca/bou, cru
227 Lengua, de ternera, cruda	80	234	8	14	170	2,6	2,3	tr.	tr.	0	0	0,30	0,15	0,33	3,10	0,15	5	5,00	5	Llengua, de vedella, crua
228 Mollaja, de ternera, asada	66	342	3	17	685	2,0	2,1	0	0	0	0	0,40	0,06	0,16	2,00	0,09	1	2,20	58	Lletons, de vedella, rostits
229 Riñón, de cerdo, crudo	190	290	8	19	270	5,0	1,8	110	110	0	tr.	0,38	0,32	1,90	7,50	0,25	42	14,00	14	Ronyó, de porc, cru
230 Riñón, de cordero, crudo	180	255	12	16	255	7,4	2,4	133	133	0	tr.	0,43	0,50	2,10	7,70	0,26	30	54,00	8	Ronyó, de xai, cru
231 Riñón, de ternera, crudo	184	260	10	16	260	8,6	(1,9)	140	140	tr.	1,00	0,20	0,34	2,20	7,00	0,48	55	25,00	12	Ronyó, de vedella, cru
232 Sesos, de cerdo, crudos	153	312	10	20	400	3,6	(1,4)	tr.	0	tr.	(1,20)	0,16	0,28	0,28	4,30	0,20	(6)	2,90	17	Cervell, de porc, cru
233 Sesos, de cordero, crudos	125	240	10	17	320	2,1	(1,4)	0	0	0	0	1,20	0,20	0,25	3,70	0,10	6	8,00	18	Cervell, de xai, crus
234 Sesos, de ternera, crudos	127	260	12	14	320	2,1	(1,4)	0	0	0	0	1,20	0,16	0,26	3,70	0,16	6	10,00	18	Cervell, de vedella, cru

### 03 Carnes y derivados

### Carns i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	PC	Energía	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares		Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composición por 100 g de porción comestible	
													g	g					g
<b>0311 Carnes y derivados: Embutidos crudos-curados</b>																			
235 Chicharrones	1,00	275	58,9	18,0	18,0	0	22,6	9,40	10,40	1,70	70	0	0	0	0	0	0	0	Llardons
236 Chistorra, cruda	1,00	514	30,0	17,4	17,4	0	49,0	20,26	21,48	4,41	[76]	0,9	0,9	0	0	0	0	0	Xistorra, crua
237 Chorizo, categoría s/e	0,99	367	39,4	22,5	22,5	0	30,0	11,58	13,51	3,46	66	1,8	1,8	0	0	0	0	0	Xoriço, categoria s/e
238 Fuet	0,98	400	27,4	30,2	30,2	0	31,0	10,61	14,02	4,71	84	tr.	[0]	[tr.]	0	0	0	0	Fuet
239 Jamón curado, con grasa	1,00	320	39,9	28,8	28,8	0	22,6	7,94	11,06	2,58	70	0,2	0,2	tr.	0	0	0	0	Pernil curat, amb greix
240 Jamón curado, sin grasa	1,00	191	56,3	28,5	28,5	0	8,4	3,00	4,09	0,91	68	0,3	0,3	tr.	0	0	0	0	Pernil curat, sense greix
241 Lomo embuchado	1,00	175	56,2	33,2	33,2	0	4,5	1,61	1,89	0,79	91	0,3	(0,3)	0	0	0	0	0	Llom embotit
242 Saichichón	1,00	416	31,8	21,1	21,1	0	36,2	12,60	16,75	4,85	70	1,6	0,1	1,5	0	0	0	0	Llonganissa
243 Sobrasada	1,00	604	24,0	12,9	12,9	0	61,4	20,70	28,91	8,91	72	0	0	0	0	0	0	0	Sobrasada
<b>0312 Carnes y derivados: Embutidos tratados por el calor</b>																			
244 Bacón, ahumado, a la parrilla	1,00	293	50,5	23,4	23,4	0	22,1	8,30	9,30	2,90	80	0	0	0	0	0	0	0	Bacó, fumat, a la graella
245 Butifarra, blanca	1,00	242	63,0	10,0	10,0	0	20,0	6,80	8,90	3,00	50	5,5	2,8	2,7	0	0	0	0	Botifarra, blanca
246 Fiambre, cabeza de jabalí	1,00	206	63,1	19,4	19,4	0	14,2	5,10	6,90	1,30	80	0,2	0,2	0	0	0	0	0	Viannda freda, cap de senglar
247 Fiambre, galantina	1,00	243	60,0	16,2	16,2	0	19,8	7,60	8,80	2,50	70	0	0	0	0	0	0	0	Viannda freda, galantina
248 Foie-gras	1,00	448	42,0	10,0	10,0	0	44,0	12,00	25,20	4,80	380	3,0	3,0	0	0	0	0	0	Foie-gras
249 Jamón cocido, extra	1,00	106	73,5	18,7	18,7	0	3,2	1,11	1,42	0,48	48	0,6	0,6	0	0	0	0	0	Pernil cuit, extra

### 03 Carnes y derivados

*Composició per 100 g de porció comestible* Na K Ca Mg P Fe Zn Vit. A total Vit. E Reti- noides Carote- noides Vit. D Vit. E Tiamina Riboflavina Niacina Vit. B<sub>6</sub> Ác. fólico Vit. B<sub>12</sub> Vit. C *Composició per 100 g de porció comestible*

### Carns i derivats

#### 0311 Carnes y derivados: Embutidos crudos-curados

235	Chicharrones	500	200	5	20	115	0,6	1,8	tr.	tr.	tr.	0,60	0,10	0,48	0,18	2,80	0,26	2	0,70	0	Llardons
236	Chistorra, cruda	1000	[232]	[13]	[23]	90	[1,7]	[1,4]	181	tr.	[1088]	tr.	[0,57]	[0,56]	[0,25]	[2,49]	[0,16]	[2]	[0,85]	0	Xistorra, crua
237	Chorizo, categoría s/e	1850	180	15	14	270	1,6	1,2	17	tr.	100	tr.	0,30	0,47	0,22	6,50	0,27	2	1,50	0	Xoriço, categoria s/e
238	Fuet	[1180]	[280]	[11]	[26]	[153]	[1,0]	[2,3]	tr.	tr.	tr.	tr.	[0]	[0,57]	[0,20]	[4,20]	[0,32]	[4]	[2,50]	tr.	Fuet
239	Jamón curado, con grasa	2130	250	9	22	167	1,7	2,1	0	0	0	0,60	0,20	1,00	0,25	8,00	0,50	2	0,60	0	Pernil curat, amb greix
240	Jamón curado, sin grasa	2280	250	11	20	233	1,8	2,2	0	0	0	0,60	0,14	0,88	0,28	7,70	0,50	1	0,25	0	Pernil curat, sense greix
241	Lomo embuchado	904	346	11	20	212	1,2	2,0	91	tr.	(544)	tr.	(0,20)	(1,00)	(0,25)	(8,00)	(0,50)	(2)	(0,60)	tr.	Llom embottit
242	Salchichón	1847	160	13	14	242	1,2	1,8	tr.	tr.	tr.	tr.	0,28	0,38	0,24	4,70	0,26	4	2,25	0	Llonganissa
243	Sobrasada	1264	[259]	[15]	[25]	310	[1,9]	[1,5]	362	tr.	[2175]	tr.	[0,57]	[0,60]	[0,27]	[2,68]	[0,16]	[2]	[0,87]	tr.	Sobrasada

#### Carns i derivats: Embotits crus-curats

#### 0312 Carnes y derivados: Embutidos tratados por el calor

244	Bacón, ahumado, a la parrilla	1760	330	7	21	190	0,7	2,2	0	0	0	0,60	0,07	0,90	0,16	7,00	0,46	2	1,00	tr.	Bacó, fumat, a la graella
245	Butifarra, blanca	703	140	51	15	51	1,9	tr.	tr.	tr.	tr.	0,01	0,01	0,04	0,13	2,40	0,10	2	0,01	0	Botifarra, blanca
246	Fianbre, cabeza de jabalí	929	53	21	9	59	1,1	1,4	tr.	tr.	tr.	0,50	0,07	0,04	0,12	1,50	0,11	3	0,80	tr.	Vianda freda, cap de senglar
247	Fianbre, galantina	660	185	14	10	130	2,3	1,3	tr.	tr.	tr.	0,50	0,06	0,11	0,15	2,80	0,12	3	1,50	0	Vianda freda, galantina
248	Foie-gras	740	170	10	15	190	6,4	1,7	950	950	0	0,20	0,35	0,03	0,60	3,00	0,30	566	15,00	2	Foie-gras
249	Jamón cocido, extra	809	280	7	21	240	1,0	0,6	tr.	tr.	tr.	0,30	0,18	0,90	0,20	6,00	0,50	5	0,30	11	Pernil cuit, extra

#### Carns i derivats: Embotits tractats per el calor

### 03 Carnes y derivados

### Carns i derivats

Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible																
PC	Energia	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composició per 100 g de porció comestible		
g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g			
250	1,00	401	43,0	14,0	14,0	0	37,0	13,40	17,30	4,60	130	3,0	(3,0)	(0)	0	0	Botifarró, cuit	
251	(0,98)	327	55,0	11,0	11,0	0	30,0	11,70	13,50	2,50	110	3,2	3,2	0	0	0	Botifarró, cru	
252	1,00	323	52,7	14,0	14,0	0	29,0	10,80	13,30	3,00	85	1,4	tr.	1,4	0	0	Mortadella	
253	1,00	301	53,5	16,0	16,0	0	26,1	9,80	12,10	3,00	57	0,5	0,5	0	0	0	Ventresca, de porc, ahumada, crua	
254	1,00	325	52,0	14,3	14,3	0	28,6	11,00	13,00	3,30	134	2,4	1,5	0,9	0	0	Paté de campanya	
255	1,00	305	49,0	10,6	10,6	0	28,0	10,48	12,84	3,02	96	2,5	2,0	0,5	0	0	Paté, de fetge de porc, en conserva	
256	1,00	439	28,4	17,8	17,8	0	40,2	14,86	19,09	4,00	80	1,7	tr.	1,7	0	0	Salami	
257	1,00	290	56,4	12,7	12,7	0	26,0	9,33	12,02	2,96	65	1,3	0,6	0,7	0,1	0	Salsitxa, tipus frankfurt, crua	
<b>0399 Carnes y derivados: Carnes y derivados no clasificables</b>																		
258	1,00	127	72,7	21,4	21,4	0	4,6	1,70	1,50	1,10	54	0	0	0	0	0	Cavall, part s/e, cru	
259	1,00	317	55,0	13,0	13,0	0	29,2	11,00	13,70	3,10	60	0,6	0,6	0	0	0	Carn picada, assaonada, per farcit, crua	
260	0,57	153	69,3	21,9	21,9	0	7,3	3,03	2,11	1,76	58	0	0	0	0	0	Conill, sencer, cru	
261	0,60	194	62,3	29,0	29,0	0	8,7	3,40	2,80	2,00	90	0	0	0	0	0	Conill, sencer, estofat	
262	1,00	109	73,8	21,3	21,3	0	2,7	0,79	1,00	0,38	100	0	0	0	0	0	Senglar, part s/e, cru	
263	0,73	191	60,9	30,0	30,0	0	7,9	3,30	1,60	2,60	80	0	0	0	0	0	Llebre, guisada en salsa	
264	1,00	388	(42,9)	(18,6)	(18,6)	(0)	(34,5)	(8,57)	(10,68)	(2,42)	(86)	0,9	(0,9)	(0)	(0)	(0)	(0)	Salsitxa, tipus país, a la planxa

### 03 Carnes y derivados

### Carns i derivats

Composició per 100 g de porció comestible		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composició per 100 g de porció comestible		
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg		
250	Morcilla, cocida	860	180	50	13	71	22,0	(0,3)	tr.	tr.	tr.	tr.	0,18	0,04	0,10	1,20	0,04	5	0,40	0			Botifarró, cuit
251	Morcilla, cruda	700	150	40	11	60	18,0	0,3	13	13	tr.	tr.	0,15	0,07	0,10	1,20	0,05	5	0,50	0			Botifarró, cru
252	Mortadela	1000	180	14	10	100	2,3	1,0	tr.	tr.	tr.	tr.	0,06	0,12	0,15	2,70	0,13	4	1,40	0			Mortadella
253	Panceta, de cerdo, ahumada, cruda	1400	256	8	16	177	1,0	(1,2)	tr.	tr.	tr.	tr.	0,30	0,85	0,24	10,20	0,30	2	0,83	tr.			Ventresca, de porc, fumada, crua
254	Paté, de campaña	710	233	15	19	231	5,7	0,1	4200	4200	tr.	0,60	0,30	0,31	0,78	8,70	0,33	160	6,00	6			Paté de campanya
255	Paté, de hígado de cerdo, en conserva	660	93	38	11	145	3,5	2,9	4200	4200	0	0,60	0,15	0,06	0,80	4,00	0,13	103	6,30	1			Paté, de fetge de porc, en conserva
256	Salami	1962	240	17	12	208	2,2	1,7	tr.	tr.	tr.	0,70	0,11	0,29	0,20	3,30	0,25	3	1,50	0			Salami
257	Salchicha, tipo frankfurt, cruda	900	170	20	11	173	1,0	1,4	15	15	tr.	0,20	0,15	0,30	0,20	2,40	0,10	3	0,50	tr.			Salsetxa, tipus frankfurt, crua

  

0399 Carnes y derivados: Carnes y derivados no clasificables		Carns i derivats: Carns i derivats no classificables																						
258	Caballo, parte s/e, crudo	53	358	6	24	216	3,9	tr.	20	20	tr.	0	0,67	0,12	0,13	4,70	0,44	6	3,00	tr.				Cavall, part s/e, cru
259	Carne picada, sazonada, para relleno, cruda	600	150	15	8	125	1,2	[2,8]	tr.	tr.	tr.	tr.	0,25	0,25	0,16	2,80	0,20	3	1,00	1				Carn picada, assaonada, per farcit, crua
260	Conejo, entero, crudo	67	360	22	25	213	1,2	1,4	tr.	tr.	0	tr.	0,54	0,10	0,14	8,60	0,42	5	10,50	tr.				Conill, sencer, cru
261	Conejo, entero, estofado	37	255	17	21	213	2,1	0,9	7	7	tr.	0,20	0,01	0,07	0,24	8,10	0,47	4	9,80	0				Conill, sencer, estofat
262	Jabalí, parte s/e, crudo	75	375	12	33	120	6,3	3,9	7	7	tr.	0,20	0,01	0,39	0,11	4,00	0,50	4	12,00	0				Senglar, part s/e, cru
263	Liebre, guisada en salsa	40	210	20	22	250	10,5	0,9	7	7	tr.	0,20	0,01	0,07	0,28	8,00	0,50	4	12,00	0				Liebre, guisada en salsa
264	Salchicha, tipo país, a la plancha	(857)	(214)	(21)	(11)	(179)	(1,7)	(3,9)	0	(0)	(0)	(0)	(0,29)	(0,29)	(0,18)	(3,20)	(0,23)	(2)	(1,14)	(1)				Salsetxa, tipus país, a la planxa

## 04 Huevos y derivados

## Ous i derivats

Composición por 100 g de porción comestible		Composició per 100 g de porció comestible														
PC	Energía	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	
g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	
<b>265</b>	1,00	44	88,0	10,5	10,5	0	0,1	tr.	tr.	0	0,3	0,3	0	0	0	Ou de gallina, clara, crua
<b>266</b>	1,00	150	75,2	12,7	12,7	0	10,8	2,85	4,37	401	0,5	0,5	0	0	0	Ou de gallina, entero, crudo
<b>267</b>	1,00	147	75,6	12,6	12,6	0	10,6	3,20	4,30	380	0,3	0,3	0	0	0	Ou de gallina, escalfado
<b>268</b>	1,00	186	70,3	13,4	13,4	0	14,6	4,30	5,80	400	0,3	0,3	0	0	0	Ou de gallina, frito
<b>269</b>	1,00	146	75,7	12,5	12,5	0	10,5	3,10	4,20	380	0,3	0,3	0	0	0	Ou de gallina, hervido duro
<b>270</b>	1,00	144	76,7	12,5	12,5	0	10,4	3,10	4,20	380	0,3	0,3	0	0	0	Ou de gallina, pasado por agua
<b>271</b>	1,00	231	68,4	10,2	10,2	0	20,7	9,90	6,10	330	0,8	0,8	0	0	0	Ou de gallina, revuelto, con mantequilla
<b>272</b>	1,00	350	49,9	16,5	16,5	0	31,5	9,40	12,30	1100	0,2	0,2	0	0	0	Ou de gallina, yema, cruda
<b>273</b>	1,00	163	70,6	14,3	14,3	0	11,8	2,90	4,90	680	tr.	tr.	0	0	0	Ou de pato, crudo
<b>274</b>	1,00	171	71,7	14,6	14,6	0	12,3	3,70	5,00	350	0,4	0,4	0	0	0	Tortilla, a la francesa

## 04 Huevos y derivados

## Ous i derivats

## 04 Huevos y derivados

### Ous i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composición per 100 g de porció comestible	
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	
<b>265</b> Huevo de gallina, clara, cruda	160	142	6	10	15	0,1	tr.	0	0	0	0	0	tr.	0,44	0,09	0,01	12	0,10	0	Ou de gallina, clara, crua	
<b>266</b> Huevo de gallina, entero, crudo	133	125	56	12	188	2,0	2,0	207	200	40	1,70	1,60	0,10	0,42	0,08	0,12	56	1,85	0	Ou de gallina, sencera, cru	
<b>267</b> Huevo de gallina, escalfado	210	130	55	11	190	1,8	1,3	207	200	40	1,70	1,20	0,07	0,31	0,07	0,12	60	1,10	0	Ou de gallina, escaldat	
<b>268</b> Huevo de gallina, frito	277	136	58	12	204	1,9	1,3	227	220	40	1,90	1,20	0,07	0,41	0,08	0,14	42	1,20	0	Ou de gallina, ferrat	
<b>269</b> Huevo de gallina, hervido duro	133	126	53	11	186	1,8	1,3	207	200	40	1,70	1,20	0,07	0,35	0,07	0,12	60	1,20	0	Ou de gallina, bullit dur	
<b>270</b> Huevo de gallina, pasado por agua	133	125	55	11	188	1,8	1,3	207	200	40	1,70	1,20	0,08	0,46	0,07	0,12	88	1,60	0	Ou de gallina, passat per aigua	
<b>271</b> Huevo de gallina, revuelto, con mantequilla	224	138	61	13	197	2,0	1,3	283	270	80	1,70	1,10	0,07	0,44	0,08	0,12	30	1,70	0	Ou de gallina, remenat, amb mantega	
<b>272</b> Huevo de gallina, yema, cruda	50	97	137	15	520	5,5	3,9	591	570	124	4,50	3,60	0,22	0,50	tr.	0,35	140	4,70	0	Ou de gallina, rovell, cru	
<b>273</b> Huevo de pato, crudo	120	190	63	16	200	2,9	1,4	560	540	120	5,00	(4,00)	0,16	0,47	0,20	0,25	80	5,40	0	Ou d'ànec, cru	
<b>274</b> Tortilla, a la francesa	245	146	63	13	220	2,0	1,3	232	225	40	1,60	1,00	0,06	0,35	0,07	0,10	30	1,30	0	Truita, a la francesa	

## 04 Huevos y derivados

### Ous i derivats

## 05 Pescados y derivados

## Peixos i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	PC	Energía	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos		Fibra total	Etanol	Composición por 100 g de porción comestible
														g	g			
<b>0501 Pescados y derivados: Pescado magro (blanco)</b>																		
275 Abadejo, crudo	0,86	72	81,4	16,6	16,6	0	0,6	0,10	0,10	0,20	71	0	0	0	0	0	0	Abadeig, cru
276 Bacalao, fresco, al horno	(0,95)	98	76,3	22,1	22,1	0	1,1	0,20	0,14	0,40	58	0	0	0	0	0	0	Bacallà, fresc, al forn
277 Bacalao, fresco, al vapor	(0,95)	80	77,5	18,0	18,0	0	0,9	0,20	0,10	0,40	50	0	0	0	0	0	0	Bacallà, fresc, al vapor
278 Bacalao, fresco, crudo	0,86	81	79,9	18,2	18,2	0	1,0	0,17	0,17	0,33	61	0	0	0	0	0	0	Bacallà, fresc, cru
279 Bacalao, salado, remojado, hervido	0,95	138	65,0	32,5	32,5	0	0,9	0,20	0,10	0,40	45	0	0	0	0	0	0	Bacallà, salat, remullat, bullit
280 Cabracho o rascacio, crudo	0,50	91	79,0	19,0	19,0	0	1,7	0,37	0,33	0,48	35	0	0	0	0	0	0	Escòrpora, crua
281 Gallo, crudo	0,56	85	79,6	18,1	18,1	0	1,4	0,25	0,30	0,47	60	0	0	0	0	0	0	Bruixa, crua
282 Halibut, crudo	0,80	112	74,4	19,7	19,7	0	3,7	0,43	0,84	1,30	47	0	0	0	0	0	0	Halibut, cru
283 Lengua, al horno	(0,62)	73	81,6	16,0	16,0	0	1,0	0,15	0,20	0,32	50	0	0	0	0	0	0	Llenguado, al forn
284 Lengua, al vapor	0,62	70	82,4	15,2	15,2	0	1,0	0,15	0,20	0,32	42	0	0	0	0	0	0	Llenguado, al vapor
285 Lengua, crudo	(0,62)	86	77,4	18,3	18,3	0	1,4	0,37	0,30	0,32	61	0	0	0	0	0	0	Llenguado, cru
286 Lubina, cruda	0,84	100	78,3	20,4	20,4	0	2,1	0,41	0,47	0,54	76	0	0	0	0	0	0	Llobarro, cru
287 Merluza, congelada, cruda	0,83	84	82,0	16,7	16,7	0	1,9	0,43	0,52	0,77	60	0	0	0	0	0	0	Lluç, congelat, cru
288 Merluza, cruda	0,90	89	79,6	17,7	17,7	0	2,0	0,42	0,47	0,49	54	0	0	0	0	0	0	Lluç, cru
289 Mujol, al horno	0,63	147	70,3	24,8	24,8	0	5,3	1,40	1,40	0,92	63	0	0	0	0	0	0	Llissera, al forn
290 Pescadilla, al vapor	(0,75)	92	77,0	21,0	21,0	0	0,9	0,10	0,30	0,20	78	0	0	0	0	0	0	Lluçet, al vapor



## 05 Pescados y derivados

## Peixos i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composición per 100 g de porció comestible
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	
<b>0501 Pescados y derivados: Pescado magro (blanco)</b>	<b>Peixos i derivats: Peix magre (blanc)</b>																			
275 Abadejo, crudo	99	330	9	43	280	0,2	0,4	tr.	tr.	tr.	tr.	0,50	0,07	0	1,30	0,22	3	3,00	tr.	Abadeig, cru
276 Bacalao, fresco, al horno	210	300	18	34	164	0,4	(0,4)	tr.	tr.	tr.	tr.	0,60	0,08	0,07	2,10	0,33	12	1,50	tr.	Bacallà, fresc, al forn
277 Bacalao, fresco, al vapor	90	300	15	22	200	0,5	(0,4)	tr.	tr.	tr.	tr.	0,50	0,08	0,09	2,10	0,30	3	3,00	0	Bacallà, fresc, al vapor
278 Bacalao, fresco, crudo	68	340	12	24	180	0,1	0,4	4	4	4	tr.	0,47	0,05	0,06	2,40	0,20	12	0,98	tr.	Bacallà, fresc, cru
279 Bacalao, salado, remojado, hervido	400	300	20	35	160	1,8	0,4	tr.	tr.	tr.	tr.	0,60	tr.	tr.	2,10	0,33	0	tr.	0	Bacallà, salat, remullat, bullit
280 Cabracho o rascacio, crudo	60	405	9	26	178	0,4	0,1	57	57	0	0	0	0,04	0,07	0	0	3	0	tr.	Escòrpora, crua
281 Gallo, crudo	120	280	34	42	250	1,0	0,4	0	(0)	(0)	tr.	tr.	0,08	0,10	3,70	0,38	11	1,10	tr.	Bruixa, crua
282 Halibut, crudo	67	370	24	41	210	0,6	0,2	30	30	1	5,00	0,80	0,06	0,07	5,00	0,32	12	1,00	tr.	Halibut, cru
283 Lengüado, al horno	85	250	25	29	175	0,7	(0,6)	0	0	0	0	0,80	0,05	0,08	1,70	0,20	7	0,70	0	Llenguado, al forn
284 Lengüado, al vapor	80	175	24	31	170	0,7	0,6	0	0	0	0	0,60	0,40	0,10	1,70	0,25	8	0,60	0	Llenguado, al vapor
285 Lengüado, crudo	100	310	29	49	200	0,8	0,4	tr.	tr.	tr.	tr.	(0,36)	0,06	0,10	3,00	(0,25)	(11)	(1,00)	tr.	Llenguado, cru
286 Lubina, cruda	70	340	132	25	415	2,2	0,3	tr.	tr.	tr.	tr.	0,50	0,06	0,06	0,10	0,20	3	4,00	tr.	Llobarro, cru
287 Merluza, congelada, cruda	(100)	(270)	25	19	(190)	0,8	0,3	tr.	(tr.)	(tr.)	tr.	0,42	0,05	0,12	3,20	0,16	14	1,00	tr.	Lluç, congelat, cru
288 Merluza, cruda	87	276	20	24	167	0,6	0,3	tr.	tr.	tr.	tr.	0,35	0,09	0,09	6,10	0,16	12	1,10	tr.	Lluç, cru
289 Mújol, al horno	70	458	30	30	240	1,4	0,6	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0,10	0,50	5	tr.	tr.	Llissera, al forn
290 Pescadilla, al vapor	90	300	40	25	190	1,0	(0,4)	tr.	tr.	tr.	tr.	(0,50)	0,09	0,07	2,10	(0,22)	(14)	(1,00)	0	Lluçet, al vapor

## 05 Pescados y derivados

## Peixos i derivats

Composició per 100 g de porció comestible		PC	Energia	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composició per 100 g de porció comestible	
		g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g		
291	Pescadilla, congelada, cruda	0,75	55	86,1	11,8	11,8	0	0,8	0,22	0,26	0,31	19	0	0	0	0	0		Llucet, congelat, cru
292	Pescadilla, cruda	0,75	73	(82,2)	16,4	16,4	0	0,8	0,09	0,23	0,17	57	0	0	0	0	0		Llucet, cru
293	Pescadilla, rebozada en harina, frita	(0,75)	177	67,0	18,1	18,1	0	10,3	1,50	3,00	2,70	110	3,0	0	3,0	(0,1)	0		Llucet, arrebossat amb farina, fregit
294	Platija, al vapor	0,70	101	78,0	19,0	19,0	0	2,7	0,38	1,15	0,38	80	0	0	0	0	0		Rèmol de riu, al vapor
295	Platija, cruda	(0,71)	81	81,2	17,6	17,6	0	1,2	0,29	0,13	0,43	48	0	0	0	0	0		Rèmol de riu, cru
296	Rape, a la paella	(0,73)	93	75,8	22,0	22,0	0	0,6	0,10	0,10	0,20	29	0	0	0	0	0		Rap, a la graella
297	Rape, crudo	0,73	69	82,8	15,8	15,8	0	0,6	0,13	0,12	0,16	17	0	0	0	0	0		Rap, cru
298	Rayá, cruda	(0,73)	68	80,4	15,6	15,6	0	0,6	tr.	0,16	0,31	65	0	0	0	0	0		Rejada, crua
299	Rodaballo, crudo	0,48	96	78,6	19,1	19,1	0	2,2	0,53	0,46	0,55	60	0	0	0	0	0		Turbot, cru
300	Salmonete, crudo	0,28	121	76,0	18,9	18,9	0	5,0	1,26	1,41	0,71	70	0	0	0	0	0		Moll, cru

  

Composició per 100 g de porció comestible		PC	Energia	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composició per 100 g de porció comestible	
		g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g		
301	Anchoas, en aceite, lata	1,00	219	51,3	28,6	28,6	0	11,6	2,10	2,10	6,23	73	0	0	0	0	0		Anxoves, en oli, llauna
302	Anguila, al horno	0,67	223	59,3	23,7	23,7	0	14,2	3,60	7,10	2,10	160	0	0	0	0	0		Anguila, al forn
303	Anguila, cruda	0,67	220	62,0	20,0	20,0	0	15,5	4,00	7,03	2,59	150	0	0	0	0	0		Anguila, crua
304	Anguila, hervida	0,67	197	62,0	20,5	20,5	0	12,8	3,30	6,40	1,80	140	0	0	0	0	0		Anguila, bullida
305	Arenque, crudo	0,55	196	67,2	17,8	17,8	0	13,9	3,20	4,90	4,35	50	0	0	0	0	0		Arenque, cru
306	Atún, al horno	(0,90)	189	61,0	29,4	29,4	0	7,9	2,30	2,00	2,80	48	0	0	0	0	0		Tonyina, al forn

## 0502 Pescados y derivados: Pescado graso (azul)

## Peixos i derivats: Peix gras (blau)

## 05 Pescados y derivados

### Peixos i derivats

Composició per 100 g de porció comestible		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composició per 100 g de porció comestible		
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg		
291	Pescadilla, congelada, cruda	(100)	(270)	47	30	(190)	0,8	1,0	tr.	tr.	tr.	tr.	0,36	0,09	0,07	6,90	0,10	15	0,97	1		Lluçet, congelat, cru	
292	Pescadilla, cruda	(100)	(270)	43	27	(190)	0,8	0,4	tr.	tr.	tr.	tr.	0,50	0,09	0,06	7,30	0,22	14	1,00	tr.		Lluçet, cru	
293	Pescadilla, rebozada en farina, frita	130	320	48	33	260	0,7	(0,4)	tr.	tr.	tr.	tr.	(0,40)	0,07	0,06	1,90	(0,22)	13	(1,00)	0		Lluçet, arrebossat amb farina, fregit	
294	Platja, al vapor	100	250	35	20	250	0,6	0,4	tr.	tr.	tr.	tr.	0,40	0,30	0,15	3,20	0,50	11	2,00	0		Rèmol de riu, al vapor	
295	Platja, cruda	92	300	27	23	190	0,4	0,5	tr.	tr.	tr.	tr.	0,36	0,14	0,21	3,40	0,25	11	1,00	tr.		Rèmol de riu, cru	
296	Rape, a la patilla	88	388	12	30	480	0,5	(0,6)	tr.	tr.	tr.	tr.	0,40	0,04	0,08	2,00	0,30	(8)	(1,04)	tr.		Rap, a la graella	
297	Rape, crudo	41	284	8	21	330	0,3	0,5	tr.	tr.	tr.	tr.	0,85	0,03	0,06	1,50	(0,24)	(7)	(0,90)	tr.		Rap, cru	
298	Raya, cruda	120	255	39	28	168	0,5	0,5	3	3	tr.	tr.	(0,40)	0,10	0,16	2,00	0,37	3	6,00	tr.		Rejada, crua	
299	Rodaballo, crudo	84	270	38	45	185	0,4	0,2	tr.	tr.	tr.	tr.	0,40	0,05	0,11	2,10	0,15	10	2,00	tr.		Turbot, cru	
300	Salmonete, crudo	88	340	56	30	220	0,3	0,3	tr.	tr.	tr.	tr.	0,80	0,51	0,08	3,60	0,42	11	2,00	tr.		Moll, cru	

### 0502 Pescados y derivados: Pescado graso (azul)

### Peixos i derivats: Peix gras (blau)

301	Anchoas, en aceite, lata	4715	270	261	51	265	3,7	3,3	65	65	tr.	14,00	0,94	tr.	0,16	3,80	0,19	18	7,20	tr.		Anxoves, en oli, llauna
302	Anguila, al horno	65	340	25	20	270	0,6	3,0	980	980	0	5,00	5,60	0,18	0,30	4,50	0,08	3	1,00	0		Anguila, al forn
303	Anguila, cruda	89	270	19	19	310	1,2	2,5	1200	1200	tr.	4,90	4,14	0,20	0,35	2,30	0,25	12	1,00	tr.		Anguila, crua
304	Anguila, hervida	80	200	20	20	230	0,8	(2,5)	1000	1000	tr.	5,00	(4,14)	0,13	0,34	2,50	0,25	4	1,00	0		Anguila, bullida
305	Arenque, crudo	99	328	50	36	242	1,2	0,9	44	44	tr.	19,00	0,76	0,01	0	4,10	0,44	9	13,00	tr.		Arenç, cru
306	Atún, al horno	47	310	35	20	200	1,2	(0,9)	34	(34)	0	5,80	1,00	0,20	0,15	10,50	0,53	16	8,00	tr.		Tonyina, al forn

## 05 Pescados y derivados

## Peixos i derivats

Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible															
PC	Energia	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composició per 100 g de porció comestible	
g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g		
307	Atún, crudo	0,58	118	67,3	22,0	22,0	0	3,4	0,96	0,65	1,32	28	0	0	0	0	Tonyina, crua
308	Atún, enlatado al natural, escurrido	1,00	108	73,3	24,6	24,6	0	1,1	0,36	0,24	0,33	52	0	0	0	0	Tonyina, enllaunada al natural, escorreguda
309	Atún, enlatado en aceite, escurrido	1,00	196	59,5	26,2	26,2	0	10,2	1,76	2,55	4,80	45	0	0	0	0	Tonyina, enllaunada en oli, escorreguda
310	Bonito del norte, al vapor	1,00	162	64,0	30,0	30,0	0	4,7	1,20	0,98	2,00	54	0	tr.	0	0	Bonito del nord, al vapor
311	Bonito del norte, crudo	1,00	135	70,0	24,7	24,7	0	4,0	1,00	0,80	1,70	45	0	0	0	0	Bonito del nord, cru
312	Bonito del norte, enlatado en aceite de soja	1,00	204	57,8	32,2	32,2	0	8,4	1,80	1,80	4,20	33	0	0	0	0	Bonito del nord, enllaunat en oli de soja
313	Bonito, enlatado en aceite, escurrido	1,00	202	61,2	26,2	26,2	0	10,8	1,70	2,92	5,09	47	0	0	0	0	Bonito del nord, enllaunat en oli, escorregut
314	Boquerón, crudo	0,76	115	74,0	20,2	20,2	0	3,8	1,38	0,58	1,40	84	0	0	0	0	Seitó, cru
315	Caballa, al horno	0,55	250	61,0	16,7	16,7	0	20,3	4,90	8,20	5,20	80	0	0	0	0	Verat, al forn
316	Caballa, cruda	0,62	185	67,0	18,8	18,8	0	12,2	3,63	4,45	2,49	54	0	0	0	0	Verat, cru
317	Caballa, enlatada en aceite, escurrida	1,00	209	67,8	14,9	14,9	0	16,6	3,70	6,25	4,25	68	0	0	0	0	Verat, enllaunat en oli, escorregut
318	Pez espada, crudo	0,65	110	75,1	18,0	18,0	0	4,2	0,95	1,78	1,00	40	0	0	0	0	Peix espasa, cru
319	Salmón, ahumado	1,00	163	64,8	23,3	23,3	0	7,8	1,45	2,85	2,55	35	0	0	0	0	Salmó, fumat
320	Salmón, al vapor	1,00	187	65,0	21,3	21,3	0	11,3	2,00	4,25	3,50	54	0	0	0	0	Salmó, al vapor
321	Salmón, crudo	0,76	175	67,2	20,0	20,0	0	10,6	1,90	4,00	3,30	50	0	0	0	0	Salmó, cru
322	Sardina, cruda	0,62	128	72,5	17,7	17,7	0	6,4	2,25	1,58	1,91	90	0	0	0	0	Sardina, crua

## 05 Pescados y derivados

## Peixos i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composición per 100 g de porció comestible	
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	
307 Atún, crudo	47	400	16	33	230	1,3	0,7	26	26	26	tr.	7,20	1,00	0,10	12,80	0,38	15	4,00	tr.	Tonyina, crua	
308 Atún, enlatado al natural, escurrido	368	254	8	28	176	1,3	0,7	26	26	26	tr.	3,75	0,72	0,02	12,80	0,42	7	3,50	tr.	Tonyina, enllaunada al natural, escorreguda	
309 Atún, enlatado en aceite, escurrido	318	264	20	31	230	1,4	1,1	26	(26)	0	3,05	4,12	0,06	0,11	14,85	0,46	5	5,00	tr.	Tonyina, enllaunada en oli, escorreguda	
310 Bonito del norte, al vapor	[43]	277	9	28	182	1,6	(0,7)	26	(26)	tr.	3,50	0,90	0,20	0,07	11,20	0,37	10	3,00	tr.	Bonitol del nord, al vapor	
311 Bonito del norte, crudo	39	330	8	23	204	1,3	(0,7)	26	(26)	tr.	5,00	0,90	0,22	0,06	10,00	0,40	15	3,00	tr.	Bonitol del nord, cru	
312 Bonito del norte, enlatado en aceite de soja	347	267	10	33	200	1,2	(1,1)	26	(26)	tr.	3,10	2,00	0,10	0,10	8,00	0,52	5	5,00	tr.	Bonitol del nord, enllaunat en oli de soja	
313 Bonito, enlatado en aceite, escurrido	(347)	(267)	28	29	(200)	1,0	1,1	tr.	tr.	tr.	23,80	7,20	0,05	0,11	13,50	0,42	16	5,00	tr.	Bonitol, enllaunat en oli, escorregut	
314 Boquerón, crudo	104	331	55	34	182	2,2	0,5	91	91	tr.	7,00	0,02	0,06	0,27	10,80	0,62	9	1,26	tr.	Seitó, cru	
315 Caballa, al horno	90	380	17	49	250	1,3	0,5	50	50	tr.	7,50	1,60	0,15	0,40	7,00	0,50	5	10,00	tr.	Verat, al forn	
316 Caballa, cruda	100	321	32	24	200	0,8	0,6	45	45	tr.	5,00	0,43	0,14	0,29	8,60	0,41	(9)	8,00	tr.	Verat, cru	
317 Caballa, enlatada en aceite, escurrida	382	278	17	25	113	1,6	1,6	52	38	82	4,65	0,70	0,05	0,21	5,80	0,20	9	7,30	tr.	Verat, enllaunat en oli, escorregut	
318 Pez espasa, crudo	116	346	8	27	261	0,6	(0,7)	40	40	tr.	(7,20)	(1,00)	0,10	0,14	8,50	0,46	2	4,00	tr.	Peix espasa, cru	
319 Salmón, ahumado	1540	420	20	30	250	0,7	0,4	15	15	tr.	19,00	1,70	0,16	0	8,80	0,28	2	3,00	tr.	Salmó, fumat	
320 Salmón, al vapor	50	400	22	28	256	0,6	0,7	14	14	tr.	8,70	2,07	0,22	0	7,00	0,81	17	4,00	tr.	Salmó, al vapor	
321 Salmón, crudo	47	374	20	26	240	0,6	0,6	13	13	tr.	8,00	1,91	0,23	0	7,20	0,75	16	4,00	tr.	Salmó, cru	
322 Sardinia, cruda	137	369	74	28	270	2,0	0,9	39	39	tr.	11,00	0,94	0,02	0,28	6,55	0,67	6	8,50	tr.	Sardina, crua	

## 05 Pescados y derivados

## Peixos i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	PC	Energía	Agua	Proteína		Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol totales	Glúcidos totales		Azúcares		Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composición por 100 g de porción comestible	
				g/g	kcal						g	g	g	g					g
323 Sardina, enlatada en aceite, escurrida	1,00	265	55,7	24,1	24,1	0	18,7	4,47	6,70	5,61	132	0	0	0	0	0	0	0	Sardina, enlatada en oli, escurrida

### 0503 Pescados y derivados: Pescado de agua dulce

### Peixos i derivats: Peix d'aigua dolça

324 Carpa, al horno	0,60	148	73,3	20,4	20,4	0	7,4	1,20	2,50	1,50	75	0	0	0	0	0	0	0	Carpa, al fom
325 Carpa, cruda	0,57	116	76,7	17,8	17,8	0	5,0	1,06	1,46	0,93	66	0	0	0	0	0	0	0	Carpa, crua
326 Lucio, al horno	0,55	94	76,5	21,5	21,5	0	0,9	0,15	0,20	0,26	58	0	0	0	0	0	0	0	Lluç de riu, al fom
327 Perca, al horno	0,60	96	77,4	21,6	21,6	0	1,1	0,20	0,17	0,40	93	0	0	0	0	0	0	0	Perca, al fom
328 Trucha, al horno	(0,52)	125	71,0	22,8	22,8	0	3,8	0,74	0,96	1,40	66	0	0	0	0	0	0	0	Truita de riu, al fom
329 Trucha, al vapor	(0,52)	106	75,0	19,0	19,0	0	3,3	0,70	0,96	1,40	57	0	0	0	0	0	0	0	Truita de riu, al vapor
330 Trucha, cruda	0,52	117	75,1	18,6	18,6	0	4,8	0,86	1,33	1,07	67	0	0	0	0	0	0	0	Truita de riu, crua

### 0599 Pescados y derivados: Pescado y derivados no clasificables

### Peixos i derivats: Peix i derivats no classificables

331 Caviar	1,00	254	48,0	25,0	25,0	0	17,1	2,50	3,80	5,70	440	0	0	0	0	0	0	0	Caviar
332 Huevas de lumpo, en conserva	1,00	117	73,0	13,0	13,0	0	6,0	1,00	1,40	2,60	300	2,7	2,7	0	0	0	0	0	Ous de lump, en conserva
333 Rana, anca, cruda	0,65	68	82,0	16,4	16,4	0	0,3	0,02	0,02	0,02	24	0	0	0	0	0	0	0	Granota, cuixes, cruets
334 Surimi elaborado	1,00	90	76,8	14,7	14,7	0	0,7	(0,18)	(0,15)	(0,13)	35	6,1	tr.	6,1	0	0	0	0	Surimi elaborat

## 05 Pescados y derivados

### Peixos i derivats

Composició per 100 g de porció comestible		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noïdes	Carote- noïdes	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composició per 100 g de porció comestible		
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	tr.	mg		
323	Sardina, enlatada en aceite, escurrida	465	395	407	48	494	3,0	2,5	10	10	10	tr.	5,50	0,30	0,02	0,30	7,50	0,32	8	13,50	tr.	Sardina, enllanada en oli, escorreguda	

### 0503 Pescados y derivados: Pescado de agua dulce

### Peixos i derivats: Peix d'aigua dolça

324	Carpa, al horno	55	337	40	26	373	1,3	0,4	44	44	44	tr.	0,01	0,63	0,05	0,05	1,50	0,22	6	1,50	0	Carpa, al forn
325	Carpa, cruda	45	340	47	33	278	1,0	1,0	44	(44)	tr.	(0,01)	0,56	0,08	0,06	2,20	0,17	(8)	1,75	tr.	Carpa, crua	
326	Lucio, al horno	56	290	46	25	282	0,9	0,1	8	8	8	tr.	0,01	0,11	0,07	0,07	2,30	0,15	3	0,10	0	Lluç de riu, al forn
327	Perca, al horno	73	290	60	32	227	1,1	0,3	3	3	3	tr.	0,01	0,01	0,06	0,12	0,01	0,01	3	0,01	0	Perca, al forn
328	Trucha, al horno	70	520	12	32	290	1,2	(0,5)	30	30	30	tr.	2,50	1,60	0,07	0,08	3,00	0,43	10	6,00	0	Truita de riu, al forn
329	Trucha, al vapor	55	440	10	25	250	1,0	(0,5)	26	26	26	tr.	2,50	1,50	0,08	0,09	3,00	0,50	10	6,40	0	Truita de riu, al vapor
330	Trucha, cruda	54	449	12	28	251	0,9	0,8	49	49	49	tr.	10,60	0,71	0,20	0,10	4,50	0,34	9	5,00	tr.	Truita de riu, crua

### 0599 Pescados y derivados: Pescado y derivados no clasificables

### Peixos i derivats: Peix i derivats no classificables

331	Caviar	1700	164	50	22	300	1,4	tr.	560	560	560	tr.	5,80	5,80	0,01	0,09	0,01	(0,20)	30	(10,00)	0	Caviar
332	Huevas de lumpo, en conserva	2070	78	35	3	330	0,8	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	2,00	(5,00)	tr.	0,09	tr.	(0,30)	30	(8,00)	0	Ous de lump, en conserva
333	Rana, anca, cruda	55	300	18	23	145	1,3	tr.	20	20	0	(0,50)	0,10	0,14	0,25	1,20	1,20	7	1,30	tr.	Granota, cuixes, cruets	
334	Surimi elaborado	700	64	13	14	60	0,3	0,1	tr.	tr.	tr.	tr.	0,85	0,02	0,04	0,21	0,02	1	1,00	tr.	Surimi elaborat	

**06 Mariscos y derivados****Mariscos i derivats**

*Composició per 100 g de porció comestible*      PC    Energía    Agua    Proteína bruta    Proteína animal    Proteína vegetal    Lípidos totales    AGS    AGM    AGP    Colesterol    Glúcidos totales    Azúcares    Polisacáridos    Fibra total    Etanol    *Composició per 100 g de porció comestible*

g/g    kcal    g    g    g    g    g    g    g    g    mg    g    g    g    g    g

**0601 Mariscos y derivados: Crustáceos****Mariscos i derivats: Crustacis**

<b>335</b>	Bogavante, crudo	0,30	90	76,4	19,2	19,2	0	1,1	0,14	0,24	0,46	112	0,7	0,7	0	0	0	Llamanol, cru
<b>336</b>	Bogavante, hervido	0,30	103	74,3	22,1	22,1	0	1,6	0,20	0,30	0,60	110	tr.	tr.	tr.	0	0	Llamanol, bullit
<b>337</b>	Cangrejo buey, hervido	0,20	127	71,5	19,8	19,8	0	5,4	0,68	1,40	1,70	72	0	0	0	0	0	Cranc bou, bullit
<b>338</b>	Cangrejo de río, crudo	0,23	65	82,8	15,0	15,0	0	0,5	0,06	0,13	0,19	158	tr.	tr.	0	0	0	Cranc de riu, cru
<b>339</b>	Cangrejo, en conserva	1,00	97	76,9	19,7	19,7	0	1,6	0,20	0,32	0,61	100	1,0	tr.	1,0	0	0	Cranc, en conserva
<b>340</b>	Cigala, cruda	0,50	80	79,0	17,7	17,7	0	0,8	0,14	0,15	0,29	105	0,5	0,5	0	0	0	Escamarlà, cru
<b>341</b>	Gamba quisquilla, congelada	1,00	74	81,2	16,5	16,5	0	0,9	0,10	0,20	0,30	130	tr.	tr.	tr.	0	0	Gamba quisquilla, congelada
<b>342</b>	Gamba quisquilla, cruda	0,43	86	78,2	18,1	18,1	0	1,5	0,32	0,29	0,37	174	0	0	0	0	0	Gambeta, crua
<b>343</b>	Gamba roja, cruda	0,40	88	78,7	18,0	18,0	0	1,8	0,30	0,37	0,60	185	0	0	0	0	0	Gamba roja, crua
<b>344</b>	Langosta, cruda	0,47	83	78,0	17,4	17,4	0	1,3	0,21	0,24	0,51	105	0,5	0,5	0	0	0	Llagosta, crua
<b>345</b>	Langostino, crudo	0,40	97	76,0	22,4	22,4	0	0,8	0,17	0,17	0,24	185	0	0	0	0	0	Llagosti, cru

**0602 Mariscos y derivados: Moluscos****Mariscos i derivats: Mol·luscs**

<b>346</b>	Almeja, cruda	0,30	73	79,0	14,1	14,1	0	1,8	0,53	0,38	0,38	57	0	0	0	0	0	Cloissa, crua
<b>347</b>	Berberecho, crudo	0,20	79	82,1	15,4	15,4	0	1,2	0,55	0,17	0,14	61	1,5	1,5	0	0	0	Escopinya, crua
<b>348</b>	Berberecho, enlatado al natural	1,00	73	82,7	17,4	17,4	0	0,4	0,10	0,04	0,12	41	0	0	0	0	0	Escopinya, en llauna al natural
<b>349</b>	Bígaro, hervido	0,20	94	68,2	20,8	20,8	0	1,2	0,20	0,20	0,40	105	tr.	tr.	tr.	0	0	Cargoli, bullit



## 06 Mariscos y derivados

## Mariscs i derivats

Composició per 100 g de porció comestible

Na K Ca Mg P Fe Zn Vit. A total Vit. B<sub>6</sub> Vit. B<sub>12</sub> Vit. C Vit. D Vit. E Tiamina Riboflavina Niacina Vit. B<sub>6</sub> Ác. fólico Vit. B<sub>12</sub> Vit. C Composició per 100 g de porció comestible

mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg

### 0601 Mariscos y derivados: Crustáceos

### Mariscs i derivats: Crustacis

335 Bogavante, crudo 538 179 29 29 183 0,6 (2,5) tr. tr. tr. 1,50 0,09 0,05 1,70 0,21 17 3,60 3 Llamàntol, cru

336 Bogavante, hervido 330 260 62 34 260 0,8 2,5 tr. tr. tr. 1,47 0,08 0 1,50 0,08 9 3,00 tr. Llamàntol, bullit

337 Cangrejo buey, hervido 395 260 30 53 345 1,6 5,5 tr. tr. tr. 2,40 0,07 1,00 1,50 0,16 20 tr. tr. Cranc bou, bullit

338 Cangrejo de río, crudo 253 254 43 26 232 2,0 (5,5) tr. tr. 0 0,25 1,50 0,05 1,90 1,10 30 2,40 tr. Cranc de riu, cru

339 Cangrejo, en conserva 720 170 97 38 200 2,0 (5,5) tr. tr. tr. 2,30 0,04 0,15 1,50 0,30 20 7,00 tr. Cranc, en conserva

340 Cigala, cruda 400 797 25 19 300 4,8 0,8 tr. tr. tr. 1,50 0,08 0,05 1,30 0,10 4 1,00 tr. Escamarlà, cru

341 Gamba quisquilla, congelada 380 75 130 47 150 2,6 1,1 2 2 tr. (2,85) tr. 0 0,50 0,08 14 3,00 tr. Gamba quisquilla, congelada

342 Gamba quisquilla, cruda 192 254 80 36 192 1,6 1,5 tr. tr. tr. 3,42 0,04 0,08 1,25 0,09 12 4,10 tr. Gambeta, crua

343 Gamba roja, cruda (305) 221 115 69 215 3,3 1,1 tr. tr. tr. 1,50 0,02 0,02 1,50 0,06 5 1,90 tr. Gamba roja, crua

344 Langosta, cruda 180 500 68 29 215 1,3 0,8 25 25 tr. 1,50 0,01 0,07 3,00 0,21 4 3,60 2 Lagosta, crua

345 Langostino, crudo (305) 221 115 69 215 3,3 1,1 tr. tr. tr. 1,50 0,02 0,02 1,50 0,06 2 1,90 tr. Lagosti, cru

### 0602 Mariscos y derivados: Moluscos

### Mariscs i derivats: Mol·luscs

346 Almeja, cruda 56 314 75 9 160 14,0 1,2 90 90 tr. 0 0,40 0,03 1,30 0,14 2 25,00 0 Cloissa, crua

347 Berberecho, crudo 56 314 46 9 169 1,4 1,2 90 90 tr. 0 0,40 0,03 1,30 0,10 17 1,40 0 Escopinya, crua

348 Berberecho, enlatado al natural (56) (314) 142 51 (169) 25,6 1,3 90 (90) tr. 0,37 0,03 0,14 3,20 0,03 13 tr. tr. Escopinya, en llaua al natural

349 Bigaro, hervido 875 260 130 305 200 11,6 2,2 84 84 tr. 3,90 0,17 0,29 1,85 0,38 11 27,00 tr. Cargoli, bullit

## 06 Mariscos y derivados

## Mariscos i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	PC	Energía	Agua	Proteína		Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos		Azúcares	Polisa- cáridos		Fibra total	Etanol	Composición por 100 g de porción comestible
				bruta	animal						vegetal	totales		g	g			
350 Calamar, crudo	g/g (0,59)	71	79,8	14,0	14,0	0	1,2	0,40	0,21	0,19	188	1,1	tr.	1,1	0	0	0	Calamar, cru
351 Calamar, frito	1,00	172	64,5	22,0	[20,0]	[2,0]	7,5	1,90	2,80	2,10	220	4,0	tr.	4,0	0,1	0	0	Calamar, fregit
352 Mejillón, crudo	0,41	73	81,1	10,8	10,8	0	2,2	0,71	0,44	0,38	74	2,7	tr.	2,7	0	0	0	Musclo, cru
353 Mejillón, hervido	0,20	111	72,9	18,4	18,4	0	2,7	0,50	0,40	1,00	54	3,2	tr.	3,2	0	0	0	Musclo, bullit
354 Ostra, cruda	0,18	64	84,1	8,1	8,1	0	2,2	0,37	0,31	0,88	54	2,8	1,0	1,7	0	0	0	Ostra, crua
355 Pulpo, crudo	0,84	70	83,2	15,4	15,4	0	0,9	0,14	0,07	0,14	88	tr.	tr.	tr.	0	0	0	Pop, cru
356 Sepia, cruda	0,80	79	80,4	17,6	17,6	0	1,0	0,24	0,13	0,30	152	tr.	(tr.)	(tr.)	0	0	0	Sipia, crua
357 Vieira, cruda	0,27	78	80,5	12,5	12,5	0	1,9	0,63	0,18	0,51	79	2,8	0	2,8	0	0	0	Vieira, crua

## 06 Mariscos y derivados

## Mariscs i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composición per 100 g de porció comestible	
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	
350 Calamar, crudo	136	316	20	32	158	3,9	2,1	15	15	0	tr.	1,20	0,06	0,16	2,80	0,38	13	2,15	0	Calamar, cru	
351 Calamar, frito	230	260	23	60	180	0,7	0,9	48	46	13	0,10	4,00	0,02	0,20	2,60	0,06	15	1,20	4	Calamar, fregit	
352 Mejillón, crudo	290	324	63	34	240	8,4	3,6	84	84	tr.	tr.	0,74	0,02	0,35	1,60	0,08	37	19,00	tr.	Musco, cru	
353 Mejillón, hervido	373	173	76	53	212	7,4	2,3	84	84	tr.	tr.	1,05	0,01	0,24	1,15	0,07	32	16,10	tr.	Musco, bullit	
354 Ostra, cruda	395	240	116	43	188	6,0	59,2	75	75	tr.	3,00	0,85	0,14	0,20	1,85	0,13	8	16,75	tr.	Ostra, crua	
355 Pulpo, crudo	363	231	32	39	170	2,1	3,4	5	5	0	tr.	2,10	0,07	0,07	5,00	0,36	(13)	(3,00)	0	Pop, cru	
356 Sepia, cruda	378	427	38	32	268	2,4	2,2	2	2	0	tr.	2,40	0,04	0,48	3,15	0,39	13	2,50	tr.	Sipia, crua	
357 Vieira, cruda	156	338	35	49	195	1,2	1,2	49	49	tr.	0	0,40	0,03	0,08	1,30	0,14	17	1,40	0	Vieira, crua	

## 07 Aceites y grasas

## Olis i greixos

Composición por 100 g de porción comestible	PC	Energía	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composición por 100 g de porción comestible
<b>0701 Aceites y grasas: Aceites</b>																	<b>Olis i greixos: Olis</b>
358 Aceite de cacahuete	1,00	895	tr.	tr.	0	tr.	99,5	19,80	45,20	30,10	tr.	0	0	0	0	0	Oli de cacauet
359 Aceite de colza	1,00	899	tr.	tr.	0	tr.	99,9	6,20	64,30	25,50	0	0	0	0	0	0	Oli de colza
360 Aceite de girasol	1,00	899	tr.	tr.	0	0	99,9	11,60	22,50	61,40	tr.	0	0	0	0	0	Oli de gira-sol
361 Aceite de grano de uva	1,00	899	tr.	tr.	0	tr.	99,9	12,20	15,60	67,70	tr.	0	0	0	0	0	Oli de gra de raïm
362 Aceite de hígado de bacalao	1,00	896	tr.	tr.	tr.	0	99,6	16,20	54,40	24,60	650	0	0	0	0	0	Oli de fetge de bacalla
363 Aceite de maíz	1,00	899	tr.	tr.	0	tr.	99,9	12,30	26,10	56,70	tr.	0	0	0	0	0	Oli de blat de moro
364 Aceite de nuez	1,00	898	tr.	tr.	0	tr.	99,8	9,30	17,10	69,00	tr.	0	0	0	0	0	Oli de nou
365 Aceite de oliva	1,00	899	0,1	0	0	0	99,9	12,82	73,30	8,87	0	0	0	0	0	0	Oli d'oliva
366 Aceite de oliva, virgen	1,00	899	tr.	tr.	0	tr.	99,9	14,37	69,42	10,84	tr.	0	0	0	0	0	Oli d'oliva, verge
367 Aceite de soja	1,00	899	tr.	tr.	0	tr.	99,9	13,54	22,44	59,13	tr.	0	0	0	0	0	Oli de soja

## 0702 Aceites y grasas: Grasas

## Olis i greixos: Greixos

368 Manteca de cerdo	1,00	891	0,2	0	0	0	99,0	42,40	41,40	8,90	95	0	0	0	0	0	Llard de porc
369 Mantequilla	1,00	753	15,1	0,7	0,7	0	83,3	50,88	24,88	2,55	250	0,2	(0,2)	0	0	0	Mantega
370 Margarina 3/4, vegetal	1,00	544	[38,0]	0,3	0	0,3	60,1	15,32	12,45	29,66	tr.	0,5	[0,5]	0	(tr.)	0	Margarina 3/4, vegetal
371 Margarina, "light"	1,00	374	57,0	1,4	[1,1]	[0,2]	40,8	12,95	8,57	17,43	1	0,4	0,4	0	0	0	Margarina, "light"
372 Margarina, mixta	1,00	739	16,0	0,2	[0,1]	[0,1]	81,6	26,90	37,20	13,80	225	1,0	1,0	0	0	0	Margarina, mixta

## 07 Aceites y grasas

### Olis i greixos

Composició per 100 g de porció comestible

	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composició per 100 g de porció comestible
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	

### 0701 Aceites y grasas: Aceites

### Olis i greixos: Olis

358	Aceite de cacahuete	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	tr.	0	17,20	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	0	Oli de cacauet
359	Aceite de colza	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	tr.	0	15,00	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	0	Oli de colza
360	Aceite de girasol	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	0	0	56,00	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	0	Oli de gira-sol
361	Aceite de grano de uva	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	tr.	0	32,00	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	0	Oli de gra de raïm
362	Aceite de hígado de bacalao	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	20000	20000	tr.	210,00	20,00	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	0	Oli de fetge de bacalla
363	Aceite de maíz	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	tr.	0	30,00	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	0	Oli de blat de moro
364	Aceite de nuez	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	tr.	0	10,80	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	0	Oli de nou
365	Aceite de oliva	0	0	0	0	0	0	3	0	(18)	0	12,00	0	0	0	0	0	0	0	Oli d'oliva
366	Aceite de oliva, virgen	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	34	0	205	0	12,00	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	0	Oli d'oliva, verge
367	Aceite de soja	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	0	0	15,00	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	0	Oli de soja

### 0702 Aceites y grasas: Grasas

### Olis i greixos: Greixos

368	Manteca de cerdo	2	1	1	1	3	0	0	9	0	0	1,60	0	0	0	0	0	0	0	Llard de porc
369	Mantequilla	22	14	15	2	24	0,2	0,2	791	708	500	1,30	2,00	tr.	0,02	tr.	0	0	0	Mantega
370	Margarina 3/4, vegetal	100	[19]	[15]	[3]	[10]	[tr.]	[tr.]	655	560	(570)	3,50	7,00	[0,01]	[0,02]	[0,01]	[tr.]	[tr.]	0	Margarina 3/4, vegetal
371	Margarina, "light"	100	7	12	tr.	8	0	0	655	560	570	5,75	6,50	0	0	0	0	0	0	Margarina, "light"
372	Margarina, mixta	800	5	4	1	12	0,3	0	985	860	750	7,94	(6,00)	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	Margarina, mixta

**07 Aceites y grasas**

**Olis i greixos**

<i>Composició per 100 g de porció comestible</i>		<i>Composició per 100 g de porció comestible</i>													
PC	Energia	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol
g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g
373	731	17,2	0,4	0	0,4	80,8	22,62	31,90	22,77	0	0,4	0,4	0	0	0
															Margarina, vegetal, enriquecida

**07 Aceites y grasas**

Composición por 100 g de porción comestible

**Olis i greixos**

Composició per 100 g de porció comestible

	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	
373 Margarina, vegetal, enriquecida	118	22	18	2	16	0	0	655	(560)	570	8,00	26,50	0,01	0,03	tr.	0,01	tr.	tr.	0	
																				Margarina, vegetal, enriquecida

## 08 Verduras y hortalizas

## Verduras i hortalisses

Composición por 100 g de porción comestible		PC	Energía	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisa- cáridos	Fibra total	Etanol	Composición per 100 g de porció comestible	
		g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g
<b>0801</b>	<b>Verduras y hortalizas: Verduras - de hoja o tallo</b>																		
374	Acelga, cruda	0,90	21	92,9	2,1	0	2,1	0,2	tr.	tr.	tr.	0	2,7	0,5	2,2	1,0	0		Bleda, crua
375	Acelga, hoja, hervida	0,88	18	95,1	1,8	0	1,8	0,1	tr.	tr.	tr.	0	2,4	0,4	2,0	1,3	0		Bleda, fulla, bullida
376	Apio, crudo	0,86	10	94,4	0,9	0	0,9	0,1	tr.	tr.	tr.	0	1,5	1,5	tr.	2,0	0		Api, cru
377	Apio, en conserva en salmuera	1,00	8	94,5	0,8	0	0,8	tr.	tr.	tr.	tr.	0	1,3	1,3	tr.	2,3	0		Api, en conserva en salmorra
378	Apio, hervido	1,00	9	94,8	0,8	0	0,8	0,1	tr.	tr.	tr.	0	1,2	1,2	tr.	2,2	0		Api, bullit
379	Berro, crudo	0,86	12	93,5	2,2	0	2,2	0,2	0,06	0,02	0,08	0	0,3	0,3	tr.	2,6	0		Creixen, cru
380	Cardo, tallo, crudo	0,60	13	92,7	0,8	0	0,8	0,1	tr.	tr.	tr.	0	2,2	1,9	0,3	2,0	0		Card, tija, cru
381	Cebollino, crudo	1,00	24	91,3	3,0	0	3,0	0,5	0,12	0,08	0,22	0	1,9	1,9	tr.	2,3	0		Cebollí, cru
382	Col blanca, hervida	1,00	25	91,3	1,4	0	1,4	0,3	0,04	0,03	0,20	0	4,2	4,2	0	3,0	0		Col blanca, bullida
383	Col de Bruselas, cruda	0,79	35	84,4	4,0	0	4,0	0,5	0,10	tr.	0,20	0	3,5	2,9	0,6	4,3	0		Col de Brussel·les, crua
384	Col de Bruselas, hervida	0,80	25	85,2	2,6	0	2,6	0,4	0,10	tr.	0,20	0	2,8	2,5	0,3	4,0	0		Col de Brussel·les, bullida
385	Col lombarda, cruda	0,80	24	89,4	1,4	0	1,4	0,3	0,04	0,01	0,15	0	4,0	4,0	tr.	3,0	0		Col llombarda, crua
386	Col lombarda, hervida	1,00	18	91,4	1,0	0	1,0	0,3	tr.	tr.	0,15	0	2,8	2,8	tr.	2,4	0		Col llombarda, bullida
387	Col repollo, cruda	0,74	26	89,4	1,8	0	1,8	0,4	0,10	tr.	0,30	0	3,7	3,6	0,1	3,1	0		Col de cabdell, crua
388	Col repollo, hervida	1,00	16	91,6	1,0	0	1,0	0,4	0,06	0,05	0,25	0	2,1	1,9	0,1	2,6	0		Col de cabdell, bullida
389	Endibia, cruda	0,83	9	93,8	1,1	0	1,1	0,2	0,04	0,02	0,13	0	0,7	0,6	0,1	1,9	0		Endivia, crua



## 08 Verduras y hortalizas

### Verduras i hortalisses

Composición por 100 g de porción comestible	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo-flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composición per 100 g de porció comestible		
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg			
<b>0801 Verduras y hortalizas: Verduras - de hoja o tallo</b>																				
<b>374</b> Acelga, cruda	170	378	80	81	43	2,3	(0,2)	182	0	1095	0	0,03	0,07	0,13	0,40	0,10	22	0	35	Bleda, crua
<b>375</b> Acelga, hoja, hervida	130	[225]	80	86	33	2,3	(0,2)	455	0	2730	0	tr.	0,03	0,09	0,36	0,09	10	0	18	Bleda, fulla, bullida
<b>376</b> Apio, crudo	110	305	52	14	32	0,5	0,1	10	0	60	0	0,20	0,05	0,04	0,40	0,07	18	0	8	Api, cru
<b>377</b> Apio, en conserva en salmuera	343	283	36	10	25	0,4	(0,1)	9	0	56	0	0,19	0,04	0,04	0,30	0,07	22	0	6	Api, en conserva en salmuera
<b>378</b> Apio, hervido	81	265	43	13	27	0,3	(0,1)	9	0	56	0	0,19	0,04	0,04	0,31	0,07	13	0	6	Api, bullit
<b>379</b> Berro, crudo	60	304	157	20	53	1,3	0,2	483	0	2900	0	1,20	0,10	0,12	0,44	0,13	214	0	60	Creixen, cru
<b>380</b> Cardo, tallo, crudo	23	400	70	32	23	0,7	(0,2)	tr.	0	tr.	0	(0,90)	0,02	0,04	0,30	0,05	34	0	4	Card, tija, cru
<b>381</b> Cebollino, crudo	3	275	86	40	54	1,5	0,4	500	0	3000	0	(0,90)	0,08	0,11	0,65	0,13	130	0	60	Cebolli, cru
<b>382</b> Col blanca, hervida	12	208	46	23	28	0,5	0,2	12	0	72	0	1,70	0,05	0,04	0,32	0,17	28	0	45	Col blanca, bullida
<b>383</b> Col de Bruselas, cruda	9	411	31	23	77	1,1	0,5	13	0	77	0	0,90	0,14	0,13	0,69	0,28	132	0	110	Col de Brussel·les, crua
<b>384</b> Col de Bruselas, hervida	5	298	27	18	54	0,9	0,3	27	0	162	0	0,90	0,09	0,09	0,61	0,14	87	0	41	Col de Brussel·les, bullida
<b>385</b> Col lombarda, cruda	10	250	52	13	36	0,5	0,3	tr.	0	3	0	0,90	0,05	0,03	0,38	0,15	43	0	57	Col lombarda, crua
<b>386</b> Col lombarda, hervida	3	140	37	9	29	0,4	0,1	1	0	7	0	0,70	0,03	0,02	0,20	0,10	34	0	33	Col lombarda, bullida
<b>387</b> Col repollo, cruda	16	270	57	6	46	0,6	0,4	4	0	22	0	0,20	0,12	0,02	0,30	0,22	78	0	49	Col de cabdell, crua
<b>388</b> Col repollo, hervida	8	114	36	6	23	0,2	0,1	11	0	66	0	0,20	0,05	0,02	0,28	0,08	36	0	15	Col de cabdell, bullida
<b>389</b> Endibia, cruda	4	205	39	8	25	0,6	0,3	17	0	100	0	1,00	0,06	0,06	0,31	0,05	115	0	10	Endivia, crua

## 08 Verduras y hortalizas

## Verduras i hortalisses

Composición por 100 g de porción comestible	PC	Energía kcal	Agua g	Proteína bruta g	Proteína animal g	Proteína vegetal g	Lípidos totales		AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Glúcidos totales		Azúcares g	Polisacáridos		Fibra total g	Etanol g	Composición por 100 g de porción comestible	
							g	g					g	g		g	g				g
390 Escarola, cruda	0,79	12	93,8	1,6	0	1,6	0,2	0,05	0,01	0,10	0	1,0	1,0	tr.	2,6	0				0	Escarola, crua
391 Espárrago blanco, en conserva	1,00	13	95,5	1,5	0	1,5	tr.	tr.	tr.	tr.	0	1,7	(1,6)	(0,1)	1,5	0				0	Espàrrec blanc, en conserva
392 Espárrago verde, hervido	0,50	20	92,2	2,7	0	2,7	0,3	0,07	0,01	0,14	0	1,5	1,5	tr.	1,3	0				0	Espàrrec verd, bullit
393 Espárrago, pelado, crudo	0,66	21	92,9	2,2	0	2,2	0,2	tr.	tr.	0,09	0	2,7	2,6	0,1	1,7	0				0	Espàrrec, pelat, cru
394 Espinaca, cruda	0,74	18	90,7	2,9	0	2,9	0,5	0,11	tr.	0,29	0	0,5	0,4	0,1	2,6	0				0	Espinac, cru
395 Espinaca, hervida	0,76	14	92,8	2,3	0	2,3	0,4	0,08	0,01	0,19	0	0,4	0,4	0,1	3,0	0				0	Espinac, bullit
396 Espinaca, picada, congelada, cruda	1,00	22	90,7	2,7	0	2,7	0,8	0,24	0,08	0,32	0	1,0	0,9	0,1	2,9	0				0	Espinac, picat, congelat, crua
397 Hinojo, crudo	0,80	14	90,2	1,1	0	1,1	tr.	tr.	tr.	tr.	0	2,3	0,1	2,2	3,3	0				0	Fonoll, cru
398 Lechuga, cruda	0,57	16	94,8	1,4	0	1,4	0,4	0,08	tr.	0,26	0	1,7	1,7	tr.	1,5	0				0	Enciam, cru
399 Palmito, en conserva	1,00	46	87,4	2,8	0	2,8	0,3	(tr.)	(tr.)	(tr.)	0	8,0	8,0	0	tr.	0				0	Margalló, en conserva
400 Soja germinada, en conserva	1,00	13	94,2	2,0	0	2,0	0,1	tr.	tr.	tr.	0	1,0	0,5	0,5	2,3	0				0	Soja, germinada, en conserva

## 0802 Verduras y hortalizas: Verduras - de raíz

## Verdures i hortalisses: Verdures - d'arrel

401 Apio-nabo, crudo	0,73	16	88,0	1,5	0	1,5	0	0	0	0	0	2,4	1,9	0,5	5,0	0				0	Celeri, cru
402 Apio-nabo, hervido	1,00	15	91,0	1,0	0	1,0	tr.	tr.	tr.	tr.	0	2,8	2,2	0,6	4,1	0				0	Celeri, bullit
403 Chirivía, cruda	0,72	61	79,3	1,8	0	1,8	1,1	0,20	0,50	0,20	0	11,1	5,4	5,6	4,3	0				0	Xinvia, crua
404 Nabo, hervido	1,00	16	93,6	0,8	0	0,8	0,1	tr.	tr.	tr.	0	2,9	2,7	0,2	2,1	0				0	Nap, bullit
405 Nabo, pelado, crudo	0,80	18	89,8	0,9	0	0,9	0,2	tr.	tr.	0,10	0	3,2	3,0	0,2	2,0	0				0	Nap, pelat, cru

## 08 Verduras y hortalizas

## Verduras i hortalisses

Composición por 100 g de porción comestible	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composición per 100 g de porció comestible
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	
390 Escarola, cruda	14	327	55	13	37	1,0	0,2	200	0	tr.	0,06	0,09	0,40	0,05	110	0	10	Escarola, crua
391 Espárrago blanco, en conserva	495	205	26	16	55	0,7	0,4	77	0	2,00	0,12	0,11	1,00	0,07	113	0	22	Espàrrec blanc, en conserva
392 Espárrago verde, hervido	3	200	21	10	55	0,7	(0,6)	64	0	1,50	0,11	0,13	1,10	0,07	110	0	10	Espàrrec verd, bullit
393 Espárrago, pelado, crudo	3	269	28	11	56	1,3	0,3	67	0	1,70	0,15	0,13	1,10	0,08	128	0	14	Espàrrec, pelat, cru
394 Espinaca, cruda	95	529	86	58	52	2,7	0,7	608	0	1,80	0,10	0,22	0,70	0,20	192	0	40	Espinac, cru
395 Espinaca, hervida	57	313	112	46	42	2,4	0,5	757	0	1,80	0,07	0,18	0,50	0,18	140	0	24	Espinac, bullit
396 Espinaca, picada, congelada, cruda	56	380	147	54	43	2,3	0,5	737	0	1,71	0,08	0,18	0,76	0,21	143	0	26	Espinac, picat, congelat, crua
397 Hinojo, crudo	15	473	37	12	38	0,5	0,5	32	0	(0,90)	0,08	0,02	0,68	0,06	55	0	8	Fonoll, cru
398 Lechuga, cruda	22	234	40	10	24	0,6	0,2	106	0	0,50	0,04	0,06	0,50	0,06	59	0	6	Enciam, cru
399 Palmito, en conserva	620	163	44	23	71	0,4	tr.	2	0	0,90	0,07	0,09	0,40	0,10	28	0	7	Margalló, en conserva
400 Soja, germinada, en conserva	131	35	31	9	24	0,6	0,3	4	0	0	0,03	0,07	0,30	0,04	15	0	1	Soja, germinada, en conserva

## 0802 Verduras y hortalizas: Verduras - de raíz

## Verdures i hortalisses: Verdures - d'arrel

401 Apio-nabo, crudo	100	321	43	12	63	0,7	0,1	2	0	0,36	0,05	0,06	0,80	0,17	40	0	8	Celeri, cru
402 Apio-nabo, hervido	62	285	40	12	66	0,7	(0,1)	3	0	0,40	0,02	0,03	0,30	0,08	34	0	4	Celeri, bullit
403 Chirivía, cruda	10	450	41	23	74	0,6	0,3	5	0	1,00	0,23	0,01	1,00	0,11	87	0	17	Xirivía, crua
404 Nabo, hervido	39	167	33	7	25	0,3	tr.	2	0	0	0,04	0,02	0,25	0,05	9	0	11	Nap, bullit
405 Nabo, pelado, crudo	57	238	39	8	31	0,3	0,1	3	0	tr.	0,05	0,05	0,50	0,09	16	0	20	Nap, pelat, cru

## 08 Verduras y hortalizas

## Verduras i hortalisses

Composición por 100 g de porción comestible	PC	Energía	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales		AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales		Azúcares	Polisacáridos		Fibra total	Etanol	Composición per 100 g de porció comestible
							g	g					g	g		g	g			
406 Rábano, crudo	0,81	15	94,8	0,6	0	0,6	0,3	tr.	tr.	tr.	0	0	2,6	2,6	tr.	1,2	0	0	0	Rave, cru
407 Salsifi, en conserva	1,00	25	85,0	2,2	0	2,2	tr.	tr.	tr.	tr.	0	0	4,1	4,1	0	8,0	0	0	0	Salsifi, en conserva
408 Zanahoria, cruda	0,79	34	87,8	0,8	0	0,8	0,3	0,05	0,02	0,12	0	0	7,0	6,8	0,2	2,6	0	0	0	Pastanaga, crua
409 Zanahoria, en conserva	1,00	23	92,2	0,6	0	0,6	0,3	0,06	0,02	0,14	0	0	4,5	4,1	0,4	1,7	0	0	0	Pastanaga, en conserva
410 Zanahoria, hervida	0,85	24	90,5	0,8	0	0,8	0,3	0,05	0,02	0,12	0	0	4,4	4,1	0,3	2,7	0	0	0	Pastanaga, bullida
<b>0803 Verduras y hortalizas: Verduras - bulbos</b>																				
411 Ajo, crudo	0,82	119	67,0	5,7	0	5,7	0,4	0,08	0,02	0,20	0	0	23,4	(21,1)	(2,3)	2,1	0	0	0	All, cru
412 Cebolla blanca, cruda	0,88	33	91,4	1,2	0	1,2	tr.	tr.	tr.	tr.	0	0	7,0	7,0	tr.	1,8	0	0	0	Ceba blanca, crua
413 Cebolla blanca, hervida	0,89	30	91,6	1,0	0	1,0	0,2	tr.	tr.	0,07	0	0	6,0	6,0	tr.	1,6	0	0	0	Ceba blanca, bullida
414 Puerro, crudo	0,50	24	90,5	1,6	0	1,6	0,3	tr.	tr.	0,20	0	0	3,7	3,5	0,2	2,8	0	0	0	Porro, cru
415 Puerro, hervido	1,00	17	92,3	1,2	0	1,2	0,2	tr.	0	0,11	0	0	2,5	2,2	0,3	2,7	0	0	0	Porro, bullit
<b>0804 Verduras y hortalizas: Verduras - inflorescencias y frutos</b>																				
416 Alcachofa, cruda	0,58	22	83,3	2,9	0	2,9	0,2	0,05	0,01	0,09	0	0	2,3	2,2	tr.	9,4	0	0	0	Carxofa, crua
417 Alcachofa, hervida	1,00	18	87,1	2,9	0	2,9	0,2	0,05	0,01	0,09	0	0	1,1	1,1	tr.	9,4	0	0	0	Carxofa, bullida
418 Berenjena, cruda	0,70	20	92,2	0,7	0	0,7	0,2	tr.	tr.	0,09	0	0	3,8	3,5	0,3	2,4	0	0	0	Alberginia, crua
419 Berenjena, frita, en aceite de girasol	1,00	303	59,5	1,2	0	1,2	31,9	[3,70]	[7,20]	[19,60]	0	0	2,7	2,5	0,2	2,9	0	0	0	Alberginia, fregida, en oli de girasol
420 Berenjena, hervida	1,00	18	93,3	1,0	0	1,0	0,2	0,03	0,02	0,08	0	0	3,0	2,8	0,2	2,0	0	0	0	Alberginia, bullida

## 08 Verduras y hortalizas

## Verduras i hortalisses

Composició per 100 g de porció comestible

Composició per 100 g de porció comestible

	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composició per 100 g de porció comestible
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	
406 Rábano, crudo	12	243	20	7	18	0,8	0,2	2	0	0,03	0,04	0,30	0,07	50	0	23	Rave, cru
407 Salsifi, en conserva	560	238	34	14	44	0,4	tr.	3	0	2,50	0,13	0,30	0,17	12	0	4	Salsifi, en conserva
408 Zanahoria, cruda	70	286	42	10	16	0,3	0,2	1346	0	0,50	0,05	0,60	0,16	30	0	7	Pastanaga, crua
409 Zanahoria, en conserva	310	121	23	6	18	0,7	(0,2)	1050	0	0,50	0,02	0,30	0,08	8	0	2	Pastanaga, en conserva
410 Zanahoria, hervida	37	169	29	9	31	0,5	0,2	1549	0	0,50	0,06	0,20	0,13	22	0	2	Pastanaga, bullida

### 0803 Verduras y hortalizas: Verduras - bulbos

### Verdures i hortalisses: Verdures - bulbs

411 Ajo, crudo	53	446	25	23	134	1,3	1,1	tr.	0	0,05	0,18	0,46	0,76	4	0	22	All, cru
412 Cebolla blanca, cruda	12	170	28	7	33	0,3	0,3	tr.	0	0,29	0,04	0,40	0,13	14	0	7	Ceba blanca, crua
413 Cebolla blanca, hervida	4	118	23	11	31	0,3	0,2	tr.	0	0,10	0,04	0,20	0,10	17	0	5	Ceba blanca, bullida
414 Puerro, crudo	12	256	31	11	35	0,9	0,2	83	0	0,73	0,07	0,40	0,30	96	0	18	Porro, cru
415 Puerro, hervido	7	133	19	7	20	0,5	0,2	67	0	0,64	0,04	0,25	0,13	55	0	7	Porro, bullit

### 0804 Verduras y hortalizas: Verduras - inflorescencias y frutos

### Verdures i hortalisses: Verdures - inflorescències i fruits

416 Alcachofa, cruda	15	300	44	27	50	1,0	0,1	8	0	0,20	0,05	0,80	0,09	28	0	6	Carxofa, crua
417 Alcachofa, hervida	15	300	44	27	50	1,0	(0,1)	14	0	0,20	0,05	0,80	0,09	47	0	4	Carxofa, bullida
418 Berenjena, cruda	3	262	10	13	21	0,3	0,1	8	0	0,03	0,04	0,60	0,08	19	0	4	Alberginia, crua
419 Berenjena, frita, en aceite de girasol	2	170	8	8	25	0,5	0,1	21	0	5,50	0	tr.	0,07	5	0	1	Alberginia, fregida, en oli de girasol
420 Berenjena, hervida	3	210	8	10	19	0,3	(0,1)	7	0	0,03	0,06	0,60	0,08	14	0	2	Alberginia, bullida

## 08 Verduras y hortalizas

## Verduras i hortalisses

Composición por 100 g de porción comestible	PC	Energía kcal	Agua g	Proteína g		Lípidos g		AGM g		AGP g		Colesterol mg		Glúcidos totales g		Azúcares g		Polisacáridos g		Fibra total g	Etanol g	Composición por 100 g de porción comestible
				bruta g	animal g	vegetal g	totales g	totales g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
421 Brécol, crudo	0,61	25	90,7	3,0	0	3,0	0,4	0,07	tr.	0,20	0	2,4	2,3	0,1	3,0	0	2,3	0,1	3,0	0	0	Bròquil, cru
422 Brécol, hervido	1,00	21	90,9	3,0	0	3,0	0,4	0,05	0,02	0,17	0	1,3	1,3	tr.	2,7	0	1,3	tr.	2,7	0	0	Bròquil, bullit
423 Calabacín, crudo	0,79	17	94,6	1,8	0	1,8	0,2	0,04	0,02	0,09	0	2,0	1,9	0,1	1,0	0	1,9	0,1	1,0	0	0	Carabassó, cru
424 Calabacín, hervido	1,00	13	94,5	0,6	0	0,6	0,1	tr.	tr.	tr.	0	2,5	2,4	0,1	1,4	0	2,4	0,1	1,4	0	0	Carabassó, bullit
425 Calabaza, cruda	0,70	32	89,4	1,2	0	1,2	0,5	0,26	0,07	tr.	0	5,6	3,5	2,1	2,4	0	3,5	2,1	2,4	0	0	Carabassa, crua
426 Coliflor, congelada, cruda	1,00	18	92,5	2,0	0	2,0	0,2	tr.	tr.	0,14	0	2,1	1,8	0,3	2,3	0	1,8	0,3	2,3	0	0	Coliflor, congeleada, crua
427 Coliflor, cruda	0,84	22	91,5	2,4	0	2,4	0,3	0,05	0,02	0,15	0	2,3	2,0	0,3	2,4	0	2,0	0,3	2,4	0	0	Coliflor, crua
428 Coliflor, hervida	1,00	18	92,6	2,0	0	2,0	0,3	0,05	0,02	0,15	0	1,8	1,6	0,2	2,6	0	1,6	0,2	2,6	0	0	Coliflor, bullida
429 Judía verde, congelada, cruda	1,00	29	90,0	1,9	0	1,9	0,6	0,16	0,06	0,22	0	4,1	2,4	1,7	3,4	0	2,4	1,7	3,4	0	0	Mongeta verda, congeleada, crua
430 Judía verde, cruda	0,92	27	90,1	2,2	0	2,2	0,4	0,09	0,03	0,20	0	3,7	2,3	1,4	2,8	0	2,3	1,4	2,8	0	0	Mongeta verda, crua
431 Judía verde, en conserva	1,00	18	92,0	1,3	0	1,3	0,1	tr.	tr.	0,05	0	3,1	2,3	0,8	2,5	0	2,3	0,8	2,5	0	0	Mongeta verda, en conserva
432 Judía verde, hervida	1,00	22	92,9	1,8	0	1,8	0,2	0,06	tr.	0,10	0	3,3	1,9	1,4	3,0	0	1,9	1,4	3,0	0	0	Mongeta verda, bullida
433 Maíz, en mazorca, congelado, crudo	0,55	93	73,2	3,2	0	3,2	0,8	0,10	0,20	0,40	0	18,3	2,3	16,0	3,8	0	2,3	16,0	3,8	0	0	Blat de moro, en panotxa, congelat, cru
434 Maíz, en mazorca, hervido	0,59	110	69,3	3,4	0	3,4	1,4	0,20	0,40	0,60	0	21,0	2,0	19,0	4,2	0	2,0	19,0	4,2	0	0	Blat de moro, en panotxa, bullit
435 Maíz, hervido, en lata	1,00	96	72,8	3,0	0	3,0	1,2	0,20	0,30	0,60	0	18,2	6,9	11,3	2,3	0	6,9	11,3	2,3	0	0	Blat de moro, bullit, en llauna
436 Pepinillos, en vinagre, en conserva	1,00	12	93,0	0,7	0	0,7	0,1	tr.	tr.	tr.	0	2,1	1,9	0,2	1,0	0	1,9	0,2	1,0	0	0	Cogombrets, en vinagre, en conserva

## 08 Verduras y hortalizas

## Verdures i hortalisses

Composición por 100 g de porción comestible		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composición per 100 g de porció comestible	
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	
421	Brécol, crudo	13	370	93	25	67	1,4	0,6	105	0	630	0	1,00	0,19	110	0	110	Bròquil, cru	
422	Brécol, hervido	9	182	76	16	59	1,0	0,6	72	0	430	0	0,57	0,15	73	0	60	Bròquil, bullit	
423	Calabacín, crudo	3	230	19	18	31	0,4	0,3	4	tr.	0,05	0,04	0,56	0,11	50	0	20	Carabassó, cru	
424	Calabacín, hervido	2	170	16	15	26	0,3	0,1	4	0	0,04	0,04	0,42	0,07	24	0	6	Carabassó, bullit	
425	Calabaza, cruda	1	450	18	10	30	0,4	0,2	707	0	4240	0	0,10	0,07	25	0	12	Carabassa, crua	
426	Coliflor, congelada, cruda	24	193	22	12	35	0,5	(0,6)	3	0	18	0	0,43	0,12	64	0	47	Coliflor, congeleda, crua	
427	Coliflor, cruda	42	319	72	15	48	0,5	0,6	tr.	0	2	0	0,60	0,22	83	0	50	Coliflor, crua	
428	Coliflor, hervida	8	200	16	10	40	0,4	0,4	4	0	22	0	0,40	0,17	59	0	25	Coliflor, bullida	
429	Judía verde, congelada, cruda	4	204	47	20	33	0,7	0,2	47	0	280	0	0,53	0,14	62	0	10	Mongeta verda, congeleda, crua	
430	Judía verde, cruda	4	243	39	25	38	1,0	0,2	31	0	184	0	0,85	0,18	66	0	20	Mongeta verda, crua	
431	Judía verde, en conserva	307	107	43	13	22	1,6	(0,2)	43	0	260	0	0,20	0,51	42	0	2	Mongeta verda, en conserva	
432	Judía verde, hervida	3	240	40	20	40	1,2	0,2	51	0	307	0	0,60	0,06	45	0	7	Mongeta verda, bullida	
433	Maíz, en mazorca, congelado, crudo	5	272	4	30	81	0,7	(0,3)	25	0	150	0	1,60	0,20	30	0	6	Blat de moro, en panotxa, congeletat, cru	
434	Maíz, en mazorca, hervido	17	251	3	33	103	0,6	(0,3)	20	0	122	0	1,70	0,10	50	0	7	Blat de moro, en panotxa, bullit	
435	Maíz, hervido, en lata	304	200	4	22	69	0,6	0,3	18	0	108	0	1,40	0,09	33	0	1	Blat de moro, bullit, en llaua	
436	Pepinillos, en vinagre, en conserva	700	125	14	11	20	1,0	0,3	133	0	800	0	0,16	0,02	7	0	5	Cogombrets, en vinagre, en conserva	

## 08 Verduras y hortalizas

## Verdures i hortalisses

Composició per 100 g de porció comestible		PC	Energia	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composició per 100 g de porció comestible
		g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	
437	Pepino, crudo	0,70	12	95,7	0,7	0	0,7	0,1	tr.	tr.	tr.	0	2,0	1,9	0,1	0,8	0	Cogombre, cru
438	Pimiento rojo, crudo	0,83	28	92,2	1,2	0	1,2	0,6	0,15	tr.	0,22	0	4,5	4,4	0,1	1,8	0	Pebrot vermell, cru
439	Pimiento rojo, hervido	0,85	30	90,3	1,0	0	1,0	0,3	tr.	tr.	0,17	0	5,8	5,7	0,1	1,9	0	Pebrot vermell, bullit
440	Pimiento verde, crudo	0,89	18	93,5	0,6	0	0,6	0,6	0,14	0,04	0,26	0	2,6	2,5	0,1	1,9	0	Pebrot verd, cru
441	Pimiento verde, hervido	0,95	17	94,1	1,0	0	1,0	0,3	tr.	tr.	0,17	0	2,6	2,4	0,2	2,2	0	Pebrot verd, bullit
442	Pimiento, color s/e, crudo	0,85	26	92,6	0,9	0	0,9	0,3	tr.	tr.	0,15	0	4,9	4,8	0,1	2,0	0	Pebrot, color s/e, cru
443	Pimiento, color s/e, hervido	1,00	25	91,5	1,0	0	1,0	0,2	tr.	tr.	0,17	0	4,8	4,7	0,1	2,0	0	Pebrot, color s/e, bullit
444	Tomate maduro, crudo	0,95	19	93,9	0,9	0	0,9	0,1	tr.	tr.	0,11	0	3,5	3,5	tr.	1,1	0	Tomàquet madur, cru
445	Tomate, pelado y triturado, enlatado	1,00	16	93,8	0,9	0	0,9	0,1	tr.	tr.	0,06	0	3,0	2,9	0,1	1,0	0	Tomàquet, pelat i triturat, enllaunat
446	Tomate, pelado, enlatado	1,00	16	95,0	1,1	0	1,1	0,1	0,03	0,02	0,06	0	2,7	(2,6)	(0,1)	0,6	0	Tomàquet, pelat, enllaunat

## 0899 Verduras y hortalizas no clasificables

## Verdures i hortalisses no classificables

447	Champiñón, crudo	0,83	24	92,6	3,5	0	3,5	0,6	0,14	0,02	0,35	0	1,0	(0,6)	(0,4)	1,8	0	Xampinyó, cru
448	Champiñón, en conserva	1,00	11	94,2	2,0	0	2,0	0,3	0,04	0,01	0,11	0	tr.	tr.	tr.	2,6	0	Xampinyó, en conserva
449	Menestra de verduras, en conserva	1,00	44	86,6	2,0	0	2,0	0,3	0,06	tr.	0,15	0	8,5	3,6	4,9	1,7	0	Minestra de verduras, en conserva
450	Níscalo, crudo	0,61	14	89,8	1,9	0	1,9	0,7	(0,14)	(0,04)	(0,49)	0	0,1	0,1	0	6,9	0	Rovelló, cru



## 08 Verduras y hortalizas

## Verdures i hortalisses

Composició per 100 g de porció comestible

Composició per 100 g de porció comestible

	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	
437 Pepino, crudo	3	150	19	12	23	0,3	0,1	2	0	11	0	0,09	0,02	0,02	0,23	0,04	13	0	5	Cogombre, cru
438 Pimiento rojo, crudo	3	169	10	12	20	0,4	0,1	313	0	1875	0	0,75	0,04	0,03	0,88	0,29	23	0	152	Pebró vermell, cru
439 Pimiento rojo, hervido	2	173	9	12	22	0,4	0,2	136	0	814	0	0,80	0,03	0,03	0,70	0,27	13	0	126	Pebró vermell, bullit
440 Pimiento verde, crudo	6	155	9	8	15	0,4	0,1	40	0	242	0	0,86	0,01	0,02	0,10	0,30	30	0	117	Pebró verd, cru
441 Pimiento verde, hervido	6	153	9	10	17	0,4	0,2	42	0	255	0	0,84	0,01	0,02	0,20	0,24	17	0	72	Pebró verd, bullit
442 Pimiento, color s/e, crudo	8	191	17	12	22	0,4	0,2	217	0	1300	0	0,80	0,02	0,02	0,60	0,32	28	0	129	Pebró, color s/e, cru
443 Pimiento, color s/e, hervido	2	160	8	10	20	0,4	0,2	208	0	1250	0	0,80	0,01	0,02	0,40	0,25	15	0	100	Pebró, color s/e, bullit
444 Tomate maduro, crudo	18	236	11	10	22	0,5	0,2	74	0	443	0	0,89	0,06	0,04	0,80	0,11	29	0	19	Tomàquet madur, cru
445 Tomate, pelado y triturado, enlatado	101	239	16	12	20	0,7	(0,3)	50	0	300	0	1,00	0,05	0,03	0,71	0,06	11	0	13	Tomàquet, pelat i triturat, enllaunat
446 Tomate, pelado, enlatado	141	213	19	12	19	0,4	0,3	106	0	636	0	1,20	0,04	0,02	0,75	0,06	11	0	10	Tomàquet, pelat, enllaunat

## 0899 Verduras y hortalizas no clasificables

## Verdures i hortalisses: Verdures i hortalisses no classificables

447 Champiñón, crudo	88	325	10	11	78	0,7	0,5	0	0	0	(1,90)	0,11	0,10	0,30	4,45	0,10	27	0	4	Xampinyó, cru
448 Champiñón, en conserva	587	105	16	7	56	0,6	(0,5)	0	0	0	(1,90)	0,10	0,02	0,20	1,30	0,06	11	0	1	Xampinyó, en conserva
449 Menestra de verduras, en conserva	122	214	26	20	42	1,0	(0,2)	225	0	1350	0	0,50	0,05	0,05	0,61	0,06	13	0	5	Minestra de verdures, en conserva
450 Niscolo, crudo	6	310	6	12	74	1,3	(0,5)	217	0	1300	2,10	(0,13)	0,13	0,06	6,50	(0,09)	2	0	6	Rovelló, cru

## 09 Legumbres y derivados

## Llegums i derivats

*Composició per 100 g de porció comestible* PC Energia Agua Proteína bruta Proteína animal Proteína vegetal Lípidos totales AGS AGM AGP Colesterol totales Azúcares cárdios Polisa-cárdios total Fibra total Etanol *Composició per 100 g de porció comestible*

g/g kcal g g g g g g g g g g mg g g g g g g g g g g g g g g g

### 0901 Legumbres y derivados: Legumbres frescas

### Llegums i derivats: Llegums frescos

451	Guisante, congelado, crudo	1,00	61	79,9	5,4	0	5,4	0,5	0,10	tr.	0,30	0	8,8	2,1	6,7	4,7	0	Pèsol, congelat, cru
452	Guisante, congelado, hervido	1,00	60	78,3	6,0	0	6,0	0,9	0,20	0,10	0,50	0	6,9	2,6	4,3	7,3	0	Pèsol, congelat, bullit
453	Guisante, en lata	1,00	83	77,7	4,4	0	4,4	1,8	0,42	0,25	0,77	0	12,4	(3,3)	(9,1)	5,0	0	Pèsol, en llauana
454	Guisante, fresco, crudo	1,00	83	73,0	6,0	0	6,0	2,8	0,89	0,45	0,88	0	8,6	2,2	6,4	6,0	0	Pèsol, fresc, cru
455	Guisante, fresco, hervido	1,00	56	78,0	5,3	0	5,3	0,4	0,10	tr.	0,20	0	7,7	1,2	6,5	6,1	0	Pèsol, fresc, bullit

### 0902 Legumbres y derivados: Legumbres secas

### Llegums i derivats: Llegums secs

456	Alubia blanca, en conserva	1,00	92	72,5	6,7	0	6,7	0,2	0,07	tr.	0,12	0	15,7	1,0	14,7	4,4	0	Mongeta blanca, en conserva
457	Alubia blanca, seca, cruda	1,00	268	10,8	22,2	0	22,2	1,3	0,28	0,10	0,70	0	41,6	2,4	39,2	19,7	0	Mongeta blanca, seca, crua
458	Alubia blanca, seca, remojada, hervida	1,00	100	66,0	7,0	0	7,0	0,5	0,13	tr.	0,21	0	16,9	0,9	16,0	8,0	0	Mongeta blanca, seca, remullada, bullida
459	Alubia negra, seca, remojada, hervida	1,00	90	68,9	8,4	0	8,4	0,2	(tr.)	(tr.)	0,17	0	13,7	0,9	12,8	8,7	0	Mongeta negra, seca, remullada, bullida
460	Garbanzo, seco, crudo	1,00	331	7,3	19,3	0	19,3	6,3	0,43	1,80	2,81	0	49,2	6,2	43,1	15,0	0	Cigró, sec, cru
461	Garbanzo, seco, remojado, hervido	1,00	133	59,1	8,9	0	8,9	2,5	0,30	0,60	1,20	0	18,7	1,1	17,6	10,3	0	Cigró, sec, remullat, bullit
462	Haba, seca, remojada, hervida	1,00	57	79,3	5,8	0	5,8	0,6	0,11	0,12	0,24	0	7,2	1,0	6,2	6,5	0	Fava, seca, remullada, bullida

## 09 Legumbres y derivados

### Llegums i derivats

Composició per 100 g de porció comestible

Na K Ca Mg P Fe Zn Vit. A total Vit. E Tiamina Riboflavina Niacina Vit. B<sub>6</sub> Ác. fólico Vit. B<sub>12</sub> Vit. C Composició per 100 g de porció comestible

mg mg mg mg mg mg mg mg µg µg µg µg mg mg µg µg mg

### 0901 Legumbres y derivados: Legumbres frescas

### Llegums i derivats: Llegums frescos

<b>451</b>	Guisante, congelado, crudo	3	197	24	26	91	1,6	0,8	60	0	0,10	0,26	0,10	1,70	0,10	65	0	18	Pèsol, congelat, cru
<b>452</b>	Guisante, congelado, hervido	2	150	35	21	99	1,6	0,7	68	0	0,18	0,26	0,09	1,60	0,09	47	0	15	Pèsol, congelat, bullit
<b>453</b>	Guisante, en lata	255	137	23	19	64	1,5	(0,9)	67	0	0,20	0,12	0,08	1,00	0,06	40	0	9	Pèsol, en llauna
<b>454</b>	Guisante, fresco, crudo	8	300	28	34	126	1,9	1,1	63	0	0,20	0,40	0,14	2,20	0,16	70	0	32	Pèsol, fresc, cru
<b>455</b>	Guisante, fresco, hervido	3	190	25	26	113	1,5	1,0	50	0	0,20	0,25	0,11	2,00	0,09	56	0	14	Pèsol, fresc, bullit

### 0902 Legumbres y derivados: Legumbres secas

### Llegums i derivats: Llegums secs

<b>456</b>	Alubia blanca, en conserva	4	362	71	39	84	2,8	(2,3)	tr.	0	0,05	0,10	0,04	0,10	0,07	60	0	0	Mongeta blanca, en conserva
<b>457</b>	Alubia blanca, seca, cruda	14	1718	139	135	470	5,2	3,7	1	0	1,12	0,50	0,16	2,20	0,46	308	0	2	Mongeta blanca, seca, crua
<b>458</b>	Alubia blanca, seca, remojada, hervida	5	460	60	50	140	2,6	2,3	tr.	0	0,07	0,13	0,05	0,50	0,13	80	0	tr.	Mongeta blanca, seca, remullada, bullida
<b>459</b>	Alubia negra, seca, remojada, hervida	3	420	66	47	130	2,5	2,3	1	0	0,24	0,16	0,06	0,50	0,10	74	0	1	Mongeta negra, seca, remullada, bullida
<b>460</b>	Garbanzo, seco, crudo	39	1000	143	122	310	6,8	2,0	22	0	3,10	0,45	0,14	1,70	0,15	185	0	4	Cigró, sec, cru
<b>461</b>	Garbanzo, seco, remojado, hervido	6	335	56	53	132	2,8	1,2	4	0	1,20	0,13	0,06	0,60	0,14	100	0	tr.	Cigró, sec, remullat, bullit
<b>462</b>	Haba, seca, remojada, hervida	4	210	24	18	105	1,0	1,0	32	0	0,50	0,05	0,07	2,00	0,07	57	0	12	Fava, seca, remullada, bullida

## 09 Legumbres y derivados

## Llegums i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	PC	Energía	Agua	Proteína		Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales		Azúcares		Polisacáridos		Fibra total	Etanol	Composición por 100 g de porción comestible
				bruta	animal						vegetal	g	g	g	g	g			
463 Lenteja, en conserva	1,00	73	79,4	6,3	0	6,3	0,2	(tr.)	(0,10)	0	11,4	0,7	10,7	5,1	0				Lenteja, en conserva
464 Lenteja, seca, cruda	1,00	304	9,4	24,2	0	24,2	1,4	0,21	0,66	0	48,7	1,3	47,4	13,0	0				Lenteja, seca, cruda
465 Lenteja, seca, remojada, hervida	1,00	87	67,0	8,2	0	8,2	0,5	0,07	0,24	0	12,5	0,2	12,3	7,8	0				Lenteja seca, remojada, bullida
466 Soja, seca, cruda	1,00	350	8,5	35,9	0	35,9	18,6	2,30	9,10	0	9,7	5,3	4,4	15,7	0				Soja, seca, cruda
467 Soja, seca, remojada, hervida	1,00	136	64,3	14,0	0	14,0	7,2	0,90	3,50	0	3,8	2,0	1,7	6,1	0				Soja, seca, remojada, bullida

## 0904 Legumbres y derivados: Productos derivados de las legumbres

## Llegums i derivats: Productes derivats dels llegums

468 Batido fermentado de soja	1,00	83	86,9	5,0	0	5,0	5,2	0,65	2,58	0	3,9	3,9	0	0	0					Batut fermentat de soja
469 Harina de soja	1,00	410	8,0	37,3	0	37,3	23,2	2,90	11,30	0	13,0	7,0	6,0	17,3	0					Farina de soja
470 Tofu	1,00	119	77,0	11,5	0	11,5	6,6	0,80	3,20	tr.	3,3	1,6	1,6	0,3	0					Tofu

## 09 Legumbres y derivados

## Llegums i derivats

Composición por 100 g de porción comestible		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composición per 100 g de porció comestible
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	
463	Lenteja, en conserva	446	144	19	15	58	1,6	(1,4)	1	0	5	0	tr.	0,06	0,06	0,30	0,07	11	0	tr.	Lenteja, en conserva
464	Lenteja, seca, cruda	125	582	57	74	278	6,8	3,8	13	0	80	0	0,90	0,62	0,39	2,60	0,65	117	0	2	Lenteja, seca, crua
465	Lenteja, seca, remojada, hervida	3	276	19	32	100	3,3	1,4	1	0	6	0	tr.	0,13	0,07	0,60	0,18	60	0	tr.	Lenteja seca, remullada, bullida
466	Soja, seca, cruda	5	1730	240	250	660	9,7	4,3	2	0	12	0	2,90	0,61	0,27	2,20	0,38	370	0	tr.	Soja, seca, crua
467	Soja, seca, remojada, hervida	1	510	83	63	250	3,0	0,9	1	0	6	0	1,13	0,12	0,09	0,50	0,23	54	0	tr.	Soja, seca, remullada, bullida

## 0904 Legumbres y derivados: Productos derivados de las legumbres

## Llegums i derivats: Productes derivats dels llegums

		32	120	(100)	15	47	0,4	0,2	0	0	0	0	0,74	0,06	0,27	0,10	0,07	19	0	0 <th>Batut fermentat de soja</th>	Batut fermentat de soja
		5	1740	205	256	575	9,0	3,9	8	0 <th>50</th> <th>0 <th>2,20</th> <th>0,70</th> <th>0,28</th> <th>3,00</th> <th>0,45</th> <th>300</th> <th>0</th> <th>0 <th>Farina de soja</th> </th></th>	50	0 <th>2,20</th> <th>0,70</th> <th>0,28</th> <th>3,00</th> <th>0,45</th> <th>300</th> <th>0</th> <th>0 <th>Farina de soja</th> </th>	2,20	0,70	0,28	3,00	0,45	300	0	0 <th>Farina de soja</th>	Farina de soja
		7	180	200	70	190	1,7	0,7	tr.	0	1	0	1,00	0,06	0,03	0,10	0,10	15	0	0 <th>Tofu</th>	Tofu
468	Batido fermentado de soja																				
469	Harina de soja																				
470	Tofu																				

## 10 Tubérculos y derivados

## Tubercles i derivats

<i>Composició per 100 g de porció comestible</i>		PC	Energía	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	<i>Composició per 100 g de porció comestible</i>	
		g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g		
<b>1001 Tubérculos y derivados: Patatas y derivados</b>																			
471	Patata, al horno	1,00	101	71,3	2,3	0	2,3	0,1	tr.	tr.	tr.	0	22,8	0,6	22,2	2,0	0	Patata, al forn	
472	Patata, cruda	0,82	71	80,6	2,2	0	2,2	0,2	0,02	tr.	0,10	0	15,2	0,9	14,3	1,7	0	Patata, crua	
473	Patata, frita con aceite s/e, sin sal	1,00	289	46,0	3,8	0	3,8	17,1	(1,66)	(3,23)	(8,81)	0	30,0	tr.	30,0	3,0	0	Patata, fregida amb oli s/e, sense sal	
474	Patata, hervida	1,00	79	79,2	1,5	0	1,5	0,1	tr.	tr.	tr.	0	18,0	0,4	17,6	1,3	0	Patata, bullida	
475	Patata, saltada con aceite girasol	1,00	134	74,8	1,9	0	1,9	7,8	1,46	1,55	3,26	0	14,0	0,8	13,2	1,5	0	Patata, saltada amb oli de gira-sol	
476	Puré, de patata, con leche	1,00	94	78,0	2,2	[1,0]	[1,2]	3,4	1,90	0,67	0,13	11	13,7	1,0	12,7	1,7	0	Puré, de patata, amb llet	
<b>1002 Tubérculos y derivados: Otros tubérculos feculentos</b>																			
477	Boniato, crudo	0,86	100	71,5	1,2	0	1,2	0,3	0,06	tr.	0,13	0	23,0	10,7	12,3	2,9	0	Moniato, cru	
478	Tapioca, cruda	1,00	347	13,0	0,5	0	0,5	0,2	tr.	tr.	tr.	0	85,7	tr.	85,7	0,4	0	Tapioca, crua	
479	Tapioca, hervida	1,00	125	68,6	0,2	0	0,2	0	0	0	0	0	31,0	0	31,0	0,2	0	Tapioca, bullida	

## 10 Tubérculos y derivados

### Tubercles i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composición per 100 g de porció comestible	
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	
<b>1001 Tubérculos y derivados: Patatas y derivados</b>																					
471 Patata, al horno	7	536	7	27	49	0,6	0,3	tr.	0	tr.	0	0,10	0,10	0,03	1,30	0,24	10	0	10	10	Patata, al forn
472 Patata, cruda	14	525	11	20	46	0,7	0,3	0	0	0	0	0,06	0,10	0,04	1,15	0,26	16	0	19	19	Patata, crua
473 Patata, frita con aceite s/e, sin sal	10	700	15	35	73	0,9	(0,6)	tr.	0	tr.	0	0,70	0,12	0,04	1,60	0,19	40	0	12	12	Patata, fregida amb oli s/e, sense sal
474 Patata, hervida	4	330	6	18	30	0,3	0,1	tr.	0	2	0	0,10	0,09	0,03	1,00	0,19	13	0	9	9	Patata, bullida
475 Patata, salteada con aceite grasol	7	483	7	19	43	0,6	0,3	2	0	10	0	3,46	0,09	0,03	0,92	0,24	12	0	9	9	Patata, saltada amb oli de gira-sol
476 Puré, de patata, con leche	150	280	31	16	48	0,4	0,2	28	25	16	tr.	0,12	0,09	0,04	0,70	0,23	15	tr.	6	6	Puré, de patata, amb llet

## 1002 Tubérculos y derivados: Otros tubérculos feculentos

																				Tubercles i derivats: Altres tubercles feculents	
477 Boniato, crudo	19	300	22	13	44	0,7	0,3	667	0	4000	0	4,00	0,10	0,06	0,60	0,13	52	0	25	25	Moniato, cru
478 Tapioca, cruda	4	20	11	3	20	1,0	(0,3)	0	0	0	0	0	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	0	Tapioca, crua
479 Tapioca, hervida	4	20	11	3	20	1,0	tr.	0	0	0	0	0	(tr.)	(tr.)	(tr.)	(tr.)	0	0	0	0	Tapioca, bullida

## 11 Frutas y derivados

## Fruites i derivats

Composició per 100 g de porció comestible		PC		Energia		Proteína		Proteína		Lípidos		AGS		AGM		AGP		Colesterol		Glúcidos		Azúcares		Polisa-		Fibra		Etanol		Composició per 100 g de porció comestible	
de porción comestible		g/g		kcal		g		g		g		g		g		g		mg		g		g		g		g		g		de porció comestible	
						bruta		animal		vegetal		totales								totales				cáridos		total					
<b>480</b>	Albaricoco, crudo	0,82	32	87,3	0,8	0	0,8	0,1	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	7,0	7,0	0	1,9	tr.	tr.	7,0	0	0	0	0	0	0	0	Albercoc, cru	
<b>481</b>	Arándano, crudo	1,00	48	83,0	0,6	0	0,6	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	11,3	11,3	0	3,0	0	0	11,3	0	0	0	0	0	0	0	Nabiu, cru	
<b>482</b>	Carambola, sin piel, cruda	0,86	27	90,9	0,5	0	0,5	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	6,3	6,0	0	1,7	0,3	tr.	6,3	0,3	0	0	0	0	0	0	Carambola, sense pell, crua	
<b>483</b>	Cereza, cruda	0,83	48	81,2	1,3	0	1,3	0,5	0,11	0,13	0,15	0	0	0	9,6	9,6	0	1,3	0	0	tr.	9,6	0	0	0	0	0	0	0	Cirera, crua	
<b>484</b>	Ciruela, con piel, cruda	0,83	53	82,4	0,8	0	0,8	0,2	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	12,0	12,0	0	2,3	0	0	12,0	0	0	0	0	0	0	0	Pruna, amb pell, crua	
<b>485</b>	Feijoa, cruda	0,51	36	83,9	1,1	0	1,1	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	7,9	7,6	0	5,0	0,3	tr.	7,9	0,3	0	0	0	0	0	0	Feijoa, crua	
<b>486</b>	Frambuesa, cruda	0,98	38	84,0	1,2	0	1,2	0,5	0,02	0,06	0,34	0	0	0	7,0	7,0	0	6,7	tr.	tr.	7,0	0	0	0	0	0	0	0	0	Gerd, cru	
<b>487</b>	Fresón, crudo	0,96	27	90,3	0,6	0	0,6	0,3	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	5,5	5,5	0	1,6	tr.	tr.	5,5	tr.	0	0	0	0	0	0	Maquixot, cru	
<b>488</b>	Granada, cruda	0,56	61	80,2	1,0	0	1,0	0,3	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	13,7	13,7	0	3,5	0	tr.	13,7	0	0	0	0	0	0	0	Magrana, crua	
<b>489</b>	Grosella negra, cruda	1,00	35	79,8	1,5	0	1,5	0,1	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	7,1	7,1	0	7,0	tr.	tr.	7,1	tr.	0	0	0	0	0	0	Grosella negra, crua	
<b>490</b>	Grosella, cruda	1,00	24	82,8	1,1	0	1,1	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	5,0	5,0	0	8,2	tr.	tr.	5,0	tr.	0	0	0	0	0	0	Grosella, crua	
<b>491</b>	Higo, crudo	0,76	54	85,6	0,9	0	0,9	0,3	0,04	0,07	0,15	0	0	0	11,9	11,9	0	2,4	0	0	0	11,9	0	0	0	0	0	0	0	Figa, crua	
<b>492</b>	Kiwi, crudo	0,84	49	84,8	0,7	0	0,7	0,8	0,11	0,11	0,43	0	0	0	9,8	9,5	0,3	2,8	0	0	tr.	9,8	0,3	0	0	0	0	0	0	Kiwi, cru	
<b>493</b>	Lima, cruda	0,70	20	89,1	0,6	0	0,6	0,2	0,03	0,03	0,10	0	0	0	1,0	1,0	0	2,8	0	0	0	1,0	0	0	0	0	0	0	0	Llima, crua	
<b>494</b>	Limón, crudo	0,62	22	89,0	0,7	0	0,7	0,3	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	1,2	1,2	0	2,1	0	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	Limona, crua	
<b>495</b>	Limón, zumo, fresco	1,00	29	90,8	0,4	0	0,4	0,1	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	3,6	3,6	0	0,1	0	0	3,6	0	0	0	0	0	0	0	Limona, suc, fresc	

### 1101 Frutas y derivados: Frutas frescas

### Fruites i derivats: Fruites fresques



## 11 Frutas y derivados

## Fruites i derivats

Composició per 100 g de porció comestible

Composició per 100 g de porció comestible

	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noïdes	Carote- noïdes	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C		
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	
<b>1101 Frutas y derivados: Frutas frescas</b>																					
<b>480</b> Albaricoque, crudo	2	315	16	11	20	0,4	0,1	138	0	827	0	0,70	0,04	0,05	0,60	0,07	7	0	7	Albercoc, cru	
<b>481</b> Arándano, crudo	2	68	9	4	11	0,5	0,2	5	0	30	0	(0,30)	0,03	0,03	0,40	0,05	6	0	20	Nabiu, cru	
<b>482</b> Carambola, sin piel, cruda	3	158	4	8	15	0,5	0,1	31	0	188	0	(0,50)	0,03	0,03	0,47	(0,06)	tr.	0	23	Carambola, sense pell, crua	
<b>483</b> Cereza, cruda	3	246	17	13	17	0,4	0,1	7	0	43	0	0,10	0,05	0,07	0,35	0,05	34	0	6	Cirera, crua	
<b>484</b> Ciruela, con piel, cruda	tr.	236	12	12	29	0,4	0,4	32	0	192	0	0,50	0,06	0,04	0,50	0,05	10	0	6	Pruna, amb pell, crua	
<b>485</b> Feijoa, cruda	5	133	14	8	13	0,3	0,1	5	0	31	0	0,18	tr.	0,01	0,20	0,05	(40)	0	16	Feijoa, crua	
<b>486</b> Frambuesa, cruda	3	220	22	20	29	0,7	0,3	2	0	10	0	0,20	0,03	0,04	0,50	0,06	40	0	25	Gerdi, cru	
<b>487</b> Fresón, crudo	2	152	21	13	23	0,4	0,2	2	0	11	0	0,22	0,02	0,04	0,52	0,06	62	0	57	Maduixot, cru	
<b>488</b> Granada, cruda	4	247	13	6	25	1,0	0,1	7	0	40	0	(0,55)	0,05	0,03	0,30	0,20	29	0	20	Magrana, crua	
<b>489</b> Grosella negra, cruda	6	342	40	22	34	0,9	0,4	22	0	130	0	1,00	0,02	0,06	0,30	0,08	40	0	160	Grosella negra, crua	
<b>490</b> Grosella, cruda	3	280	36	13	30	1,2	(0)	4	0	21	0	0,10	0,04	0,06	0,10	0,05	(40)	0	40	Grosella, crua	
<b>491</b> Higo, crudo	3	232	60	18	23	0,8	0,6	8	0	46	0	(0,20)	0,05	0,06	0,46	0,11	7	0	5	Figa, crua	
<b>492</b> Kiwi, crudo	3	244	29	14	30	0,3	0,1	6	0	37	0	0,93	0,01	0,03	0,28	0,14	32	0	68	Kiwi, cru	
<b>493</b> Lima, cruda	3	144	24	8	22	0,6	0,1	2	0	11	0	(0,80)	0,03	0,02	0,20	0,04	10	0	42	Llima, crua	
<b>494</b> Limón, crudo	7	153	32	16	18	0,5	0,1	2	0	9	0	0,80	0,05	0,02	0,20	0,07	9	0	52	Limona, crua	
<b>495</b> Limón, zumo, fresco	1	123	7	6	7	0,1	tr.	2	0	12	0	0,04	0,04	0,01	0,10	0,05	16	0	37	Limona, suc, fresc	

## 11 Frutas y derivados

## Frutes i derivats

Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible														
PC	Energia	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composició per 100 g de porció comestible
g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	
496	62	82,7	0,9	0	0,9	tr.	tr.	tr.	tr.	0	14,6	14,5	0,1	1,3	0	Litxi, cru
497	48	86,0	0,7	0	0,7	0,2	tr.	tr.	tr.	0	10,8	10,8	0	0,9	0	Mandarina, crua
498	58	83,0	0,6	0	0,6	0,2	0,05	0,07	0,03	0	13,4	13,1	0,3	2,3	0	Mango, cru
499	54	83,6	0,3	0	0,3	0,2	tr.	tr.	tr.	0	12,7	12,7	tr.	1,6	0	Poma Golden, sense pell, crua
500	37	86,8	0,3	0	0,3	0,1	tr.	tr.	tr.	0	8,8	8,8	tr.	1,1	0	Poma Starking, sense pell, crua
501	78	78,0	0,2	0	0,2	0,1	tr.	tr.	tr.	0	19,1	19,1	tr.	1,6	0	Poma, compota, amb sucre
502	46	80,6	0,5	0	0,5	0,1	(tr.)	(tr.)	(tr.)	0	10,7	12,9	tr.	2,8	0	Poma, amb pell, al forn
503	51	85,0	0,3	0	0,3	0,3	0,08	0,03	0,13	0	11,7	11,6	0,1	2,1	0	Poma, amb pell, crua
504	41	85,6	0,3	0	0,3	tr.	tr.	tr.	tr.	0	10,0	10,0	tr.	2,2	0	Poma, varietat s/e, crua
505	45	72,2	3,0	0	3,0	0	0	0	0	0	8,3	7,7	0,6	7,3	0	Maracujà, cru
506	34	87,0	0,5	0	0,5	0,1	tr.	tr.	tr.	0	7,8	7,8	0	2,0	0	Préssec, amb pell, cru
507	26	88,4	0,6	0	0,6	0,1	tr.	tr.	tr.	0	5,7	5,7	0	0,7	0	Meló, cru
508	33	90,3	0,7	0	0,7	0,1	0,01	0,01	0,01	0	7,4	7,4	0	0,9	0	Meló, tipus Canteloupe, cru
509	28	84,2	0,3	0	0,3	0,2	tr.	0,08	0,10	0	6,3	6,3	tr.	6,4	0	Codony, cru
510	33	85,0	1,0	0	1,0	0,5	tr.	0,20	0,20	0	6,2	6,2	0	6,0	0	Mora, crua
511	40	87,0	1,0	0	1,0	0,1	tr.	tr.	tr.	0	8,2	8,2	0	1,7	0	Taronja, crua

## 11 Frutas y derivados

## Frutes i derivats

Composició per 100 g de porció comestible		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total		Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composició per 100 g de porció comestible		
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg		
496	Litxi, cru	1	156	5	8	27	0,4	0,3	0	0	0	0	0	0,10	0,03	0,06	0,52	0,05	70	0	0	60		Litxi, cru
497	Mandarina, cruda	3	145	33	11	15	0,4	0,1	56	0	334	0	0,55	0,08	0,04	0,30	0,04	26	0	0	41		Mandarina, crua	
498	Mango, cru	2	150	20	9	22	1,2	0,1	522	0	3130	0	1,80	0,03	0,05	0,40	0,08	51	0	0	44		Mango, cru	
499	Manzana Golden, sin pell, cruda	4	110	4	5	9	0,1	0,1	2	0	15	0	0,59	0,03	0,03	0,10	0,11	1	0	0	4		Poma Golden, sense pell, crua	
500	Manzana Starking, sin pell, cruda	1	110	4	5	10	0,1	tr.	2	0	15	0	0,59	0,03	0,02	0,10	0,04	1	0	0	3		Poma Starking, sense pell, crua	
501	Manzana, compota, con azúcar	3	61	4	10	9	0,3	0	6	0	36	0	0,10	0,02	0,03	0,12	0,07	4	0	0	2		Poma, compota, amb sucre	
502	Manzana, con pell, al horno	3	98	4	4	9	0,1	tr.	3	0	18	0	0,59	0,02	0,02	0,10	0,04	3	0	0	16		Poma, amb pell, al forn	
503	Manzana, con pell, cruda	7	120	6	4	9	0,2	0,1	12	0	70	0	0,50	0,03	0,02	0,10	0,05	13	0	0	5		Poma, amb pell, crua	
504	Manzana, variedad s/e, crua	(1)	(110)	6	6	(10)	0,6	0,1	4	0	24	0	0,36	0,04	0,04	0,33	0,04	6	0	0	12		Poma, varietat s/e, crua	
505	Maracuyá, cru	8	208	7	28	28	0,6	0,5	83	0	500	0	0,20	0,01	0,12	2,00	0	29	0	0	23		Maracuià, cru	
506	Melocotón, con pell, cru	1	160	10	8	19	0,4	0,1	83	0	500	0	0,50	0,02	0,05	1,00	0,02	16	0	0	7		Préssec, amb pell, cru	
507	Melón, cru	18	297	15	13	17	0,3	0,3	60	0	360	0	0,16	0,05	0,01	0,58	0,06	3	0	0	32		Meló, cru	
508	Melón, tipo Canteloupe, cru	18	297	14	14	17	0,2	0,2	292	0	1750	0	0,10	0,04	0,02	0,50	0,09	73	0	0	25		Meló, tipus Canteloupe, cru	
509	Membrillo, cru	3	200	14	6	19	0,3	0,5	4	0	24	0	(0,89)	0,02	0,02	0,20	0,04	(3)	0	0	15		Codony, cru	
510	Mora, cruda	3	200	30	22	30	1,0	0,2	33	0	200	0	(0,30)	0,03	0,05	0,50	0,05	34	0	0	20		Mora, crua	
511	Naranja, cruda	4	179	40	13	16	0,3	0,2	40	0	240	0	0,22	0,08	0,04	0,35	0,06	39	0	0	52		Taronja, crua	

## 11 Frutas y derivados

## Fruites i derivats

Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible	
PC	Energía	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol																								
g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g																								
512	1,00	35	89,3	0	0,7	0,2	tr.	tr.	tr.	0	7,1	7,1	0	0,1	0	Taronja, suc, fresc																							
513	0,90	46	86,0	0	0,9	0,2	tr.	tr.	tr.	0	10,2	10,2	tr.	2,2	0	Nectarina, amb pell, crua																							
514	0,62	33	86,0	0	0,7	0,2	tr.	tr.	tr.	0	7,2	7,2	0	1,6	0	Nespra, sense pell, cru																							
515	0,87	66	80,7	0	0,7	0,2	tr.	tr.	tr.	0	15,3	15,3	0	2,5	0	Caqui, sense pell, cru																							
516	0,74	32	89,4	0	0,5	tr.	tr.	tr.	tr.	0	7,6	7,6	0	1,9	0	Papaia, crua																							
517	0,76	50	84,7	0	0,4	0,3	0,04	0,05	0,11	0	11,3	11,3	tr.	2,3	0	Pera, amb pell, crua																							
518	0,76	39	84,2	0	0,5	0,1	tr.	tr.	tr.	0	9,0	9,0	0	2,3	0	Pera, sense pell, crua																							
519	0,55	49	82,4	0	0,4	0,2	tr.	tr.	0,08	0	11,3	11,3	0	1,5	0	Piña, crua																							
520	0,61	91	74,0	0	1,1	0,3	0,13	tr.	0,08	0	21,1	17,3	3,8	2,2	0	Plátan, cru																							
521	0,66	28	86,1	0	0,7	0,1	tr.	tr.	tr.	0	5,4	5,4	0	1,3	0	Aranja, crua																							
522	1,00	37	90,0	0	0,5	0,1	tr.	tr.	tr.	0	7,7	7,7	0	tr.	0	Aranja, suc, fresc																							
523	0,75	6	93,5	0	0,6	tr.	tr.	tr.	tr.	0	1,0	1,0	0	2,5	0	Ruibarbre, cru																							
524	0,63	30	91,9	0	0,5	0,3	tr.	tr.	tr.	0	6,3	6,3	0	0,3	0	Sandia, crua																							
525	0,94	64	80,7	0	0,6	tr.	tr.	tr.	tr.	0	15,5	15,5	0	0,4	0	Raim negre, cru																							
526	0,96	73	80,3	0	0,6	0,1	tr.	tr.	tr.	0	17,3	17,3	0	0,6	0	Raim verd, cru																							

## 1102 Frutas y derivados: Frutas en conserva

## Fruites i derivats: Fruites en conserva

527	1,00	64	76,6	0	0,4	0	0	0	0	0	15,7	15,7	tr.	3,6	0	Guayaba, enlatada en almíbar									
-----	------	----	------	---	-----	---	---	---	---	---	------	------	-----	-----	---	------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 11 Frutas y derivados

## Fruites i derivats

Composició per 100 g de porció comestible	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noïdes	Carote- noïdes	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fòlico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composició per 100 g de porció comestible	
mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	
512 Naranja, zumo, fresco	1	182	11	11	16	0,4	tr.	12	0	70	0	0,20	0,09	0,03	0,28	0,05	37	0	50	Taronja, suc, fresc	
513 Nectarina, con piel, cruda	4	212	7	10	18	0,2	0,1	73	0	440	0	0,50	0,02	0,05	1,00	0,03	9	0	20	Nectarina, amb pell, crua	
514 Nispero, sin piel, crudo	3	249	20	11	23	0,5	0,2	160	0	960	0	(0,30)	0,02	0,03	0,25	0,02	23	0	4	Nespra, sense pell, cru	
515 Palósanto, sin piel, crudo	2	171	21	9	20	0,4	tr.	237	0	1420	0	(0,59)	0,03	0,06	0,30	(0,10)	11	0	7	Caqui, sense pell, cru	
516 Papaya, cruda	3	214	20	13	11	0,4	tr.	158	0	948	0	0,01	0,03	0,03	0,40	0,02	45	0	64	Papaia, crua	
517 Pera, con piel, cruda	2	125	10	7	13	0,2	0,1	10	0	60	0	0,50	0,03	0,03	0,20	0,02	10	0	5	Pera, amb pell, crua	
518 Pera, sin piel, cruda	3	150	10	8	13	0,3	0,2	1	0	4	0	0,89	0,02	0,03	0,19	0,02	3	0	5	Pera, sense pell, crua	
519 Piña, cruda	2	146	15	15	11	0,3	0,1	4	0	27	0	0,10	0,08	0,03	0,30	0,09	14	0	18	Pinya, crua	
520 Plátano, crudo	1	385	8	33	22	0,5	0,2	18	0	108	0	0,26	0,05	0,07	0,62	0,42	22	0	12	Plátan, cru	
521 Pomelo, crudo	1	141	19	9	12	0,2	(0,1)	3	0	16	0	0,25	0,04	0,02	0,25	0,04	14	0	37	Aranja, crua	
522 Pomelo, zumo, fresco	1	144	10	9	14	0,2	tr.	1	0	6	0	0,20	0,04	0,02	0,20	0,01	10	0	38	Aranja, suc, fresc	
523 Ruibarbo, crudo	3	288	86	13	19	0,3	0,1	15	0	89	0	0,20	0,03	0,03	0,30	0,03	8	0	12	Ruibarbre, cru	
524 Sandia, cruda	2	110	7	10	9	0,2	0,2	33	0	198	0	0,10	0,03	0,02	0,20	0,10	4	0	11	Sindria, crua	
525 Uva negra, cruda	2	320	4	4	16	0,3	0,1	10	0	60	0	0,70	0,04	0,02	0,30	0,10	27	0	4	Raim negre, cru	
526 Uva verde, cruda	10	250	19	8	22	0,5	0,2	tr.	0	tr.	0	0,82	0,04	0,02	0,30	0,10	17	0	4	Raim verd, cru	

## 1102 Frutas y derivados: Frutas en conserva

## Fruites i derivats: Fruites en conserva

527 Guayaba, enlatada en almíbar	7	120	8	6	11	0,5	0,4	24	0	145	0	(0,20)	0,04	0,03	0,90	0,09	(3)	0	180	Guaiaba, enllaunada en almívar
----------------------------------	---	-----	---	---	----	-----	-----	----	---	-----	---	--------	------	------	------	------	-----	---	-----	--------------------------------

## 11 Frutas y derivados

## Fruites i derivats

Composició per 100 g de porció comestible		PC	Energia	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composició per 100 g de porció comestible	
		g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g		
528	Macedonia de frutas, enlatada en almíbar	1,00	63	82,2	0,4	0	0,4	0,1	tr.	tr.	0	15,0	15,0	0	1,5	0		Macedonia de frutas, enlaunada en almívar
529	Melocotón, enlatado en almíbar	1,00	57	82,6	0,4	0	0,4	tr.	tr.	tr.	0	13,8	13,8	0	1,3	0		Préssec, enllaunat en almívar
530	Pera, enlatada en almíbar	1,00	59	83,3	0,2	0	0,2	tr.	tr.	tr.	0	14,5	14,5	tr.	1,7	0		Pera, enllaunada en almívar
531	Piña, enlatada en su jugo	1,00	49	86,8	0,3	0	0,3	tr.	tr.	tr.	0	11,8	11,8	0	0,8	0		Pinya, enllaunada en el seu suc
532	Piña, enlatada en almíbar	1,00	64	81,4	0,3	0	0,3	tr.	tr.	tr.	0	15,8	15,8	tr.	0,9	0		Pinya, enllaunada en almívar

## 1103 Frutas y derivados: Frutas desecadas

## Fruites i derivats: Fruites dessecades

533	Albaricocque, seco	1,00	179	23,0	4,0	0	4,0	0,6	tr.	0,26	0,12	0	39,3	39,3	0	13,7	0		Albercoc, sec
534	Ciruela, seca	0,90	172	39,0	2,5	0	2,5	0,3	tr.	0,20	0,06	0	39,8	39,8	0	16,0	0		Pruna, seca
535	Dátil, seco	0,90	283	16,5	2,5	0	2,5	0,5	tr.	tr.	0	67,0	67,0	0	7,1	0		Dàtil, sec	
536	Higo, seco	1,00	248	23,1	3,2	0	3,2	1,2	0,24	0,27	0,57	0	56,1	56,1	0	11,0	0		Figa, seca
537	Melocotón, seco	1,00	229	15,5	3,4	0	3,4	1,0	(0,27)	(0,27)	0	51,5	51,5	0	12,9	0		Préssec, sec	
538	Pasa, cruda	1,00	278	15,5	2,6	0	2,6	0,5	0,16	0,14	0,14	0	65,8	65,8	0	6,7	0		Pansa, crua

## 1104 Frutas y derivados: Frutas oleaginosas

## Fruites i derivats: Fruites oleaginoses

539	Aceituna negra, en salmuera	0,75	294	52,0	2,0	0	2,0	30,0	4,20	20,90	3,40	0	4,0	4,0	tr.	3,5	0		Oliva negra, en salmorra
540	Aceituna verde, en salmuera	0,80	110	76,8	1,1	0	1,1	11,8	1,75	7,20	1,35	tr.	tr.	tr.	0	4,0	0		Oliva verda, en salmorra

## 11 Frutas y derivados

### Fruites i derivats

**Composició per 100 g de porció comestible**      **Na**   **K**   **Ca**   **Mg**   **P**   **Fe**   **Zn**   **Vit. A total**   **Vit. D**   **Vit. E**   **Tiamina**   **Ribo-flavina**   **Niacina**   **Vit. B<sub>6</sub>**   **Ác. fòlico**   **Vit. B<sub>12</sub>**   **Vit. C**   **Composició per 100 g de porció comestible**

	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg				
<b>528</b> Macedonia de fruites, enlatada en almíbar	4	128	14	6	11	0,7	0,1	9	0	54	0	(0,20)	0,02	0,01	0,34	0,03	3	0	1	Macedonia de fruites, enlatada en almíbar
<b>529</b> Melocotón, enlatado en almíbar	5	104	3	5	11	0,3	tr.	27	0	164	0	0,52	0,02	0,02	0,59	0,02	7	0	4	Préssec, enllaunat en almíbar
<b>530</b> Pera, enlatada en almíbar	5	66	6	4	7	0,3	0,1	tr.	0	tr.	0	0,20	0,01	0,02	0,15	0,02	2	0	1	Pera, enllaunada en almíbar
<b>531</b> Piña, enlatada en su jugo	1	71	8	13	5	0,5	0,1	2	0	12	0	0,05	0,09	0,01	0,20	0,09	1	0	11	Pinya, enllaunada en el seu suc
<b>532</b> Piña, enlatada en almíbar	1	100	16	10	6	0,4	0,1	5	0	31	0	0,05	0,07	0,02	0,28	0,07	4	0	9	Pinya, enllaunada en almíbar

## 1103 Frutas y derivados: Frutas desecadas

### Fruites i derivats: Fruites dessecades

<b>533</b> Albaricocque, seco	14	1520	55	52	131	5,2	0,5	783	0	4700	0	4,50	0,01	0,16	3,20	0,26	13	0	8	Albercoc, sec	
<b>534</b> Ciruela, seca	12	950	50	40	95	2,9	0,4	75	0	450	0	2,30	0,10	0,20	1,70	0,13	7	0	2	Pruna, seca	
<b>535</b> Dátil, seco	3	677	62	58	74	3,0	0,3	5	0	30	0	(2,20)	0,06	0,10	1,70	0,15	28	0	2	Dátil, sec	
<b>536</b> Higo, seco	14	770	160	62	71	2,5	0,7	13	0	80	0	(2,10)	0,08	0,09	0,80	0,22	13	0	1	Figa, seca	
<b>537</b> Melocotón, seco	6	1100	36	54	120	6,8	0,8	74	0	445	0	(4,50)	tr.	0,19	5,30	0,10	14	0	tr.	Préssec, sec	
<b>538</b> Pasa, cruda	23	783	40	31	85	2,4	0,3	2	0	11	0	(2,10)	0,11	0,14	0,94	0,22	9	0	4	Pansa, crua	

## 1104 Frutas y derivados: Frutas oleaginosas

### Fruites i derivats: Fruites oleaginoses

<b>539</b> Aceituna negra, en salmuera	3288	40	61	22	24	1,5	(tr.)	7	0	40	0	(1,99)	tr.	tr.	tr.	0,02	11	0	0	0	Oliva negra, en salmorra
<b>540</b> Aceituna verde, en salmuera	1930	72	48	21	16	1,1	tr.	35	0	208	0	1,99	0,01	0,04	0,25	0,02	3	0	0	0	Oliva verda, en salmorra

## 11 Frutas y derivados

## Frutes i derivats

Composición por 100 g de porción comestible		Composición per 100 g de porció comestible													
PC	Energía	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisa- cáridos	Fibra total	Etanol
g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g
0,60	138	76,4	1,8	0	1,8	14,2	2,90	8,90	1,80	0	0,8	0,8	tr.	3,0	0
541	Aguacate, crudo														
	Alvocat, cru														



## 11 Frutas y derivados

## Fruites i derivats

Composición por 100 g de porción comestible		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composición per 100 g de porció comestible		
mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg		
541		7	522	16	33	44	1,0	0,4	31	0	185	0	1,90	0,07	0,16	2,00	0,28	54	0	11			Alvocat, cru

## 12 Frutos secos y semillas oleaginosas

## Fruita seca i llavors oleaginoses

Composición por 100 g de porción comestible	PC	Energía	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composición per 100 g de porció comestible
<b>542</b> Almendra, cruda	0,39	589	4,6	19,1	0	19,1	54,2	4,59	36,04	11,19	0	6,2	5,3	0,9	10,6	0	Ametlla, crua
<b>543</b> Almendra, frita, salada	1,00	598	(3,0)	19,0	0	19,0	56,0	4,42	38,55	10,53	0	4,5	2,8	1,7	15,0	0	Ametlla, fregida, salada
<b>544</b> Almendra, tostada	1,00	622	2,6	21,2	0	21,2	56,7	4,70	35,00	14,50	0	6,6	4,2	2,5	13,3	0	Ametlla, torrada
<b>545</b> Avellana, cruda	0,40	639	5,0	13,0	0	13,0	62,0	4,70	48,07	6,46	0	7,2	4,2	3,0	7,5	0	Avellana, crua
<b>546</b> Cacahuete, crudo	0,72	571	2,6	25,3	0	25,3	49,0	9,20	23,50	14,00	0	7,2	2,2	5,0	8,2	0	Cacauet, cru
<b>547</b> Cacahuete, frito, salado	1,00	596	2,6	26,8	0	26,8	50,3	9,50	24,20	14,40	0	8,9	4,9	4,0	8,4	0	Cacauet, fregit, salat
<b>548</b> Castaña, cruda	0,83	175	50,7	3,2	0	3,2	1,9	0,33	0,70	0,78	0	36,2	12,5	23,7	6,0	0	Castanya, crua
<b>549</b> Castaña, tostada	0,90	223	40,5	(4,0)	0	4,0	5,3	(3,20)	(0,60)	(1,30)	0	39,7	(7,9)	(31,8)	(7,1)	0	Castanya, torrada
<b>550</b> Chufa, cruda	1,00	408	7,1	6,1	0	6,1	23,7	4,02	16,47	2,21	0	42,5	14,7	29,1	17,4	0	Xufia, crua
<b>551</b> Coco, fresco, crudo	0,70	353	45,0	3,4	0	3,4	35,1	29,30	2,20	1,60	0	5,9	5,9	0	9,5	0	Coco, fresc, cru
<b>552</b> Coco, seco	1,00	594	5,0	6,2	0	6,2	58,0	49,90	3,80	0,90	0	11,8	11,8	0	17,0	0	Coco, sec
<b>553</b> Crema de cacahuete	1,00	605	1,2	25,5	0	25,5	50,9	10,10	25,80	12,80	0	11,2	5,7	5,5	7,0	0	Crema de cacauet
<b>554</b> Mezcla de frutos secos y pasas	1,00	470	8,4	10,0	0	10,0	30,0	4,80	15,70	7,80	0	40,0	36,8	3,2	7,4	0	Mescla de fruita seca i panses
<b>555</b> Nuez, cruda	0,47	645	2,4	14,5	0	14,5	63,8	5,66	11,47	43,84	0	3,3	1,3	2,0	5,9	0	Nou, crua
<b>556</b> Piñón, crudo	0,21	678	2,2	14,0	0	14,0	67,8	5,57	22,00	36,65	0	2,9	2,8	0,1	(8,5)	0	Pinyó, cru
<b>557</b> Pipas de girasol, sin sal	0,70	594	6,0	22,3	0	22,3	50,4	5,30	9,70	33,20	0	12,8	1,3	11,5	6,0	0	Pipes de gira-sol, sense sal

## 12 Frutos secos y semillas oleaginosas

Composició per 100 g de porció comestible

## Fruita seca i llavors oleaginoses

Composició per 100 g de porció comestible

	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noïdes	Carote- noïdes	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fòlico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	
<b>542</b> Almendra, cruda	10	767	248	258	525	3,6	3,6	0	0	0	0	24,00	0,21	0,78	3,30	0,11	70	0	tr.	Ametlla, crua
<b>543</b> Almendra, frita, salada	400	800	250	250	470	4,2	3,2	0	0	0	0	24,00	0,23	0,75	2,50	0,08	70	0	0	Ametlla, fregida, salada
<b>544</b> Almendra, tostada	14	790	240	270	560	3,1	3,3	0	0	0	0	24,36	0,13	0,57	2,60	0,09	36	0	0	Ametlla, torrada
<b>545</b> Avellana, cruda	18	502	194	236	310	3,4	2,5	5	0	28	0	25,00	0,50	0,13	1,10	0,57	113	0	1	Avellana, crua
<b>546</b> Cacahuete, crudo	9	700	60	175	375	2,4	3,5	0	0	0	0	8,50	0,80	0,13	15,00	0,30	110	0	0	Cacauet, cru
<b>547</b> Cacahuete, frito, salado	430	720	62	180	387	2,5	2,9	0	0	0	0	8,50	0,25	0,12	15,00	0,30	168	0	0	Cacauet, fregit, salat
<b>548</b> Castaña, cruda	9	500	40	33	74	0,9	0,5	0	0	0	0	1,20	0,20	0,10	0,50	0,33	141	0	tr.	Castanya, crua
<b>549</b> Castaña, tostada	(11)	(592)	(47)	(39)	(88)	(1,1)	(0,6)	0	0	(0)	0	(1,40)	(0,18)	(0,10)	(0,55)	(0,30)	(85)	0	(0)	Castanya, torrada
<b>550</b> Chufa, cruda	38	519	70	87	232	3,4	4,2	0	0	0	0	(10,00)	0,23	0,10	1,10	(0,33)	(141)	0	6	Xufia, crua
<b>551</b> Coco, fresco, crudo	22	377	18	36	104	2,3	0,9	4	0	24	0	0,73	0,05	0,02	0,50	0,06	26	0	3	Coco, fresc, cru
<b>552</b> Coco, seco	32	600	28	74	190	3,4	0,9	0	0	0	0	1,20	0,08	0,08	0,90	0,09	9	0	1	Coco, sec
<b>553</b> Crema de cacahuete	313	750	40	180	366	2,0	3,0	0	0	0	0	5,00	0,15	0,10	15,00	0,50	67	0	0	Crema de cacauet
<b>554</b> Mezcla de frutos secos y pasas	24	524	81	103	310	2,7	2,4	1	0	4	0	(5,65)	0,59	0,11	5,50	0,42	56	0	tr.	Mescla de fruita seca i panses
<b>555</b> Nuez, cruda	7	480	93	159	359	2,5	2,7	7	0	40	0	4,10	0,40	0,14	1,20	0,67	155	0	3	Nou, crua
<b>556</b> Piñón, crudo	1	780	11	270	650	5,6	6,5	2	0	10	0	13,65	0,73	0,19	3,80	(0,30)	(100)	0	tr.	Pinyó, cru
<b>557</b> Pipas de girasol, sin sal	2	640	100	387	608	6,4	5,1	2	0	15	0	46,00	1,90	0,20	4,50	0,77	227	0	tr.	Pipes de gira-sol, sense sal

## 12 Frutos secos y semillas oleaginosas

## Fruta seca i llavors oleaginoses

Composició per 100 g de porció comestible		Composició per 100 g de porció comestible														
PC	Energia	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composició per 100 g de porció comestible
g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	
558	599	3,0	18,0	0	18,0	53,0	6,70	35,70	8,00	0	12,6	8,8	3,8	8,5	0	Pistatxo, torrat, salat
559	566	5,0	19,0	0	19,0	50,0	7,00	18,90	21,90	0	10,0	5,0	5,0	11,0	0	Sésam, llavor

## 12 Frutos secos y semillas oleaginosas

Composició per 100 g  
de porció comestible

	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composició per 100 g de porció comestible
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	
558 Pistacho, tostado, salado	650	1050	135	158	500	7,0	1,2	23	0	140	0	5,20	0,59	0,20	1,30	0,26	97	0	(0)	Pistatxo, torrat, salat
559 Sésamo, semilla	40	450	150	350	620	9,0	5,3	7	0	40	0	2,30	0,70	0,10	4,50	0,15	96	0	0	Sésam, llavor

### 13 Azúcares y derivados

### Sucres i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	PC	Energía kcal	Agua g	Proteína bruta g	Proteína animal g	Proteína vegetal g	Lípidos totales g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Glúcidos totales g	Azúcares g	Polisacáridos g	Fibra total g	Etanol g	Composición por 100 g de porción comestible
<b>1301 Azúcares y derivados: Azúcares, miel y jarabes</b>																	
560 Azúcar, blanco	1,00	400	tr.	0	0	0	0	0	0	0	0	100,0	100,0	0	0	0	Sucre, blanc
561 Azúcar, moreno	1,00	390	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	97,6	97,6	0	0	0	Sucre, morè
562 Fructosa	1,00	400	tr.	0	0	0	0	0	0	0	0	100,0	100,0	0	0	0	Fructosa
563 Miel	1,00	309	17,0	0,5	0	0,5	0	0	0	0	0	76,8	76,8	0	0	0	Mel

### 1302 Azúcares y derivados: Mermeladas y jaleas

<b>Sucres i derivats: Mermelades i gelees</b>																	
564 Confitura, fruta s/e	1,00	275	30,0	0,5	0	0,5	0,1	tr.	tr.	tr.	0	68,0	68,0	0	1,0	0	Confitura, fruita s/e
565 Confitura, frutas s/e, baja en calorías	1,00	222	43,7	0,5	0	0,5	0	0	0	0	0	55,0	55,0	0	0,8	0	Confitura, fruites s/e, baixa en caloríes
566 Pasta de frutas	1,00	217	43,0	1,0	0	1,0	0	0	0	0	0	53,3	53,3	tr.	2,2	0	Pasta de fruites

### 1304 Azúcares y derivados: Caramelos, confites y similares

<b>Sucres i derivats: Caramels, confits i similars</b>																	
567 Caramelos duros, sabor frutas	1,00	384	3,0	0,4	0	0,4	0,3	tr.	tr.	tr.	0	95,0	95,0	0	0	0	Caramels durs, sabor fruites
568 Goma de mascar, sabor s/e	0,25	389	2,6	0	0	0	0,3	tr.	tr.	tr.	0	96,7	96,7	0	0	0	Xiclet, sabor s/e
569 Polo, sabor s/e	1,00	133	68,1	1,0	0	1,0	1,3	0,90	0,30	0	0	29,5	29,5	0	0	0	Gelat de gel, sabor s/e
570 Regaliz	1,00	321	6,6	3,9	0	3,9	2,2	0,60	0,50	0,70	0	71,5	65,2	6,3	2,0	0	Regalèssia
571 Sorbete, sabor s/e	1,00	136	66,1	0,9	0	0,9	0,9	0,52	0,24	tr.	0	31,0	31,0	0	tr.	0	Sorbet, sabor s/e

### 13 Azúcares y derivados

#### Sucres i derivats

Composición por 100 g de porción comestible	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composición per 100 g de porció comestible
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	
<b>1301 Azúcares y derivados: Azúcares, miel y jarabes</b>																				<b>Sucres i derivats: Sucres, mel i xarops</b>
560 Azúcar, blanco	tr.	2	1	tr.	tr.	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Sucres, blanc
561 Azúcar, moreno	40	320	85	22	24	1,9	0,1	0	0	0	0	0	tr.	tr.	tr.	0,02	tr.	0	0	Sucres, morè
562 Fructosa	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Fructosa
563 Miel	23	54	15	5	17	0,7	0,3	0	0	0	0	0	tr.	0,05	0,20	0,30	5	0	2	Mel

### 1302 Azúcares y derivados: Mermeladas y jaleas

#### Sucres i derivats: Mermelades i gelees

564 Confitura, fruta s/e	16	105	12	6	14	0,5	0,2	8	0	0	50	0	tr.	tr.	tr.	tr.	2	0	0	0	5	Confitura, fruita s/e
565 Confitura, frutas s/e, baja en calorías	14	105	12	7	14	1,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	Confitura, fruites s/e, baixa en caloríes
566 Pasta de frutas	1	90	4	3	6	0,3	0,1	2	0	0	10	0	tr.	tr.	0	tr.	0	tr.	0	0	0	Pasta de fruites

### 1304 Azúcares y derivados: Caramelos, confites y similares

#### Sucres i derivats: Caramels, confits i similars

567 Caramelos duros, sabor frutas	41	23	4	3	8	0,4	0,2	0	0	0	0	0	0	tr.	tr.	0	tr.	0	0	0	0	Caramels durs, sabor fruites
568 Goma de mascar, sabor s/e	6	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Xiclet, sabor s/e
569 Polo, sabor s/e	24	64	29	5	109	0,2	0,4	25	0	150	0	0,10	0,05	0,22	0,10	0,05	12	0	0	0	0	Gelat de gel, sabor s/e
570 Regaliz	75	220	63	38	29	8,1	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Regalèssia
571 Sorbete, sabor s/e	15	45	15	4	26	0,3	1,0	0	0	(0)	0	1,20	0,02	0,05	0,08	0,02	4	0	0	2	0	Sorbet, sabor s/e

### 13 Azúcares y derivados

### Sucres i derivats

Composición por 100 g de porción comestible		PC	Energía	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composición por 100 g de porción comestible	
		g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g
<b>1305</b>	<b>Azúcares y derivados: Chocolates y similares</b>																		
572	Barra de chocolate, tipo "Kit-Kat"	1,00	498	3,5	6,5	[3,3]	[3,2]	24,5	11,60	11,20	0,60	17	63,0	48,7	14,3	1,3	0	0	Barra de xocolata, tipus "Kit-Kat"
573	Barra de chocolate, tipo "Mars"	1,00	452	7,3	5,6	[2,8]	[2,8]	18,5	10,00	7,00	0,67	20	65,9	65,2	0,7	0,6	0	0	Barra de xocolata, tipus "Mars"
574	Barra de chocolate, tipo s/e	1,00	463	7,7	6,5	[3,8]	[2,7]	19,3	10,00	7,00	0,67	20	65,9	65,2	0,7	0,6	0	0	Barra de xocolata, tipus s/e
575	Chocolate, blanco	1,00	566	0,5	8,4	[8,1]	[0,3]	32,7	19,48	10,60	1,18	10	59,4	56,4	3,0	0	0	0	Xocolata, blanc
576	Chocolate, con leche	1,00	534	1,4	7,9	[3,9]	[4,0]	30,7	18,30	10,05	0,99	18	56,5	53,9	2,6	2,6	0	0	Xocolata, amb llet
577	Chocolate, negro	1,00	519	1,3	6,3	0	6,3	35,5	21,35	11,51	1,08	1	43,6	41,9	1,7	12,1	0	0	Xocolata, negra
578	Crema de chocolate con avellanas	1,00	543	4,5	5,4	[1,3]	[4,1]	33,0	10,12	16,83	4,61	6	56,0	54,7	1,3	1,1	0	0	Crema de xocolata amb avellanes

### 1306 Azúcares y derivados: Turrónes y mazapanes

### Sucres i derivats: Turróns i massapans

579	Mazapán	1,00	483	8,6	11,9	0	11,9	28,2	2,25	19,38	5,32	0	45,5	45,2	[0,3]	6,0	0	0	Massapà
580	Turrón, tipo Alicante	1,00	484	3,1	13,0	[0,2]	[12,8]	28,1	2,29	18,28	6,22	[0]	[44,9]	[44,1]	[0,8]	[5,9]	0	0	Torró, tipus Alicant
581	Turrón, tipo Jijona	1,00	489	3,1	13,0	[0,2]	[12,8]	29,2	2,76	18,63	6,49	[0]	[43,5]	[42,6]	[0,9]	[7,8]	0	0	Torró, tipus Xixona



### 13 Azúcares y derivados

#### Sucres i derivats

Composició per 100 g de porció comestible

Na K Ca Mg P Fe Zn Vit. A total Reti-noides Carote-noides Vit. D Vit. E Tiamina Riboflavina Niacina Vit. B<sub>6</sub> Ác. fólico Vit. B<sub>12</sub> Vit. C Composició per 100 g de porció comestible

mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg

#### 1305 Azúcares y derivados: Chocolates y similares

#### Sucres i derivats: Xocolates i similars

572	Barra de chocolate, tipo "Kit-kat"	125	200	106	52	153	1,2	1,1	34	30	25	0,08	1,00	0,07	0,26	0,40	0,06	(9)	0,54	1	Barra de xocolata, tipus "Kit-Kat"
573	Barra de chocolate, tipo "Mars"	158	240	145	40	150	1,3	(1,1)	7	tr.	40	0,10	1,50	0,05	0,20	0,30	0,08	9	0,26	tr.	Barra de xocolata, tipus "Mars"
574	Barra de chocolate, tipo s/e	158	240	145	40	150	1,3	0,7	7	0	40	0,10	1,50	0,05	0,20	0,30	0,08	9	0,26	0	Barra de xocolata, tipus s/e
575	Chocolate, blanco	124	381	306	31	246	0,2	1,0	87	(75)	(72)	0,10	0,60	0,08	0,52	0,30	0,07	5	0,52	0	Xocolata, blanc
576	Chocolate, con leche	66	269	164	42	172	0,5	1,0	52	(44)	(42)	0,10	0,40	0,05	0,38	0,30	0,04	3	0,36	0	Xocolata, amb llet
577	Chocolate, negro	12	360	38	124	181	1,5	2,2	9	0	52	0	0,13	0,05	0,14	0,97	0,05	6	0	0	Xocolata, negra
578	Crema de chocolate con avellanas	94	288	74	72	152	1,2	1,0	18	16	12	0,05	12,30	0,11	0,12	0,86	0,06	22	0,07	tr.	Crema de xocolata amb avellanes

#### 1306 Azúcares y derivados: Turrónes y mazapanes

#### Sucres i derivats: Turróns i massapans

579	Mazapán	13	286	108	128	230	1,9	(2,3)	1	0	6	0	12,00	0,11	0,45	1,60	0,08	55	0	2	Massapà
580	Turrón, tipo Alicante	12	268	102	119	[250]	2,1	2,3	0	0	[0]	0	[9,36]	[0,08]	[0,33]	[1,37]	[0,16]	[29]	[0]	0	Torró, tipus Alacant
581	Turrón, tipo Ijijona	17	282	158	151	[262]	2,3	2,3	0	0	[0]	0	[10,53]	[0,07]	[0,27]	[1,86]	[0,13]	[20]	[0]	0	Torró, tipus Xixona

## 14 Aperitivos

Composició per 100 g de porció comestible

## Aperitius

Composició per 100 g de porció comestible

PC	Energía	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol
g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g
582	527	2,0	6,8	0	6,8	30,0	7,26	12,55	8,92	0	57,3	3,7	53,6	3,5	0
583	452	7,8	10,0	[0,7]	[9,3]	24,0	14,34	4,78	3,82	[6]	49,0	7,0	42,0	3,2	0
584	480	3,0	11,8	[2,4]	[9,4]	26,3	[8,80]	[9,00]	[7,30]	[30]	49,1	6,9	42,2	3,1	0
585	513	2,8	9,0	0	9,0	32,0	5,49	16,79	8,27	0	47,2	0,9	46,3	10,0	0
586	337	4,1	12,0	0	12,0	4,2	0,60	1,10	1,90	0	62,9	1,2	61,7	15,0	0
587	538	1,7	6,5	0	6,5	34,9	7,70	11,08	14,52	0	49,5	0,7	48,8	4,0	0
588	457	1,1	7,0	0	7,0	22,2	6,34	8,18	6,75	0	57,1	0,7	56,4	8,8	0

## 14 Aperitivos

## Aperitius

582	Aperitivo de maíz															Aperitiu de blat de moro	
583	Galletas saladas																Galetes salades
584	Galletas saladas, con queso																Galetes salades, amb formatge
585	Palomitas de maíz, con aceite, con sal																Crispetes de blat de moro, amb oli, amb sal
586	Palomitas de maíz, sin aceite, sin sal																Crispetes de blat de moro, sense oli, sense sal
587	Patatas chips																Patates xips
588	Patatas chips, "lights"																Patates xips, "lights"

## 14 Aperitivos

Composició per 100 g de porció comestible

## Aperitiu

Composició per 100 g de porció comestible

	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg
<b>582</b> Aperitivo de maíz	1200	190	67	43	129	1,9	1,2	77	0	460	0	5,90	0,15	0,20	1,80	0,17	18	0	tr.
<b>583</b> Galletas saladas	950	165	68	30	150	[1,0]	0,6	55	50	30	0,15	0,50	0,11	0,10	1,50	0,10	10	0,10	0
<b>584</b> Galletas saladas, con queso	821	148	236	27	[226]	[1,0]	[1,2]	tr.	(tr.)	(tr.)	(0,05)	(4,00)	[0,10]	[0,20]	[0,45]	[0,12]	[11]	[0,50]	[0]
<b>585</b> Palomitas de maíz, con aceite, con sal	884	225	10	108	250	2,8	(1,7)	20	0	120	0	11,00	0,13	0,14	1,60	0,21	17	0	0
<b>586</b> Palomitas de maíz, sin aceite, sin sal	4	301	10	106	300	2,7	1,7	20	0	120	0	11,00	0,20	0,20	2,00	0,20	23	0	0
<b>587</b> Patatas chips	700	1190	37	50	130	2,0	0,7	tr.	0	tr.	0	4,00	0,17	0,10	4,00	0,66	43	0	10
<b>588</b> Patatas chips, "lights"	885	1060	36	48	130	1,8	0,9	tr.	0	2	0	1,77	0,19	0,14	5,00	0,53	41	0	14

## 14 Aperitivos

## Aperitiu

Aperitiu de blat de moro

Galetes salades

Galetes salades, amb formatge

Crispetes de blat de moro, amb oli, amb sal

Crispetes de blat de moro, sense oli, sense sal

Patates xips

Patates xips, "lights"

## 15 Salsas y condimentos

## Salses i condiments

Composición por 100 g de porción comestible		Composició per 100 g de porció comestible																
PC	Energía	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composició per 100 g de porció comestible		
g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g			
<b>589</b>	Alioli	1,00	795	[8,2]	[0,5]	[0]	[0,5]	[86,9]	[12,61]	[61,74]	[8,71]	[0]	2,8	[0,3]	[2,6]	[0,1]	[0]	Alioli
<b>590</b>	Ketchup	1,00	103	66,7	3,4	0	3,4	0,2	0,04	0,05	0,13	0	21,7	(20,7)	(1,0)	0,9	0	Ketchup
<b>591</b>	Mayonesa, aceite de oliva	1,00	795	9,1	2,1	[2,1]	[tr.]	87,4	12,80	62,30	7,30	150	0,1	0,1	0	tr.	0	Mayonesa, oli d'oliva
<b>592</b>	Mayonesa, aceite de soja	1,00	719	19,0	1,3	[1,3]	[tr.]	79,0	11,60	22,30	40,60	150	0,7	0,5	0,2	0	0	Mayonesa, oli de soja
<b>593</b>	Mayonesa, aceite s/e, comercial	1,00	702	18,0	0,9	[0,9]	[tr.]	77,0	10,32	16,71	43,59	100	1,3	1,3	0	0	0	Mayonesa, oli s/e, comercial
<b>594</b>	Mayonesa, light, comercial	1,00	394	48,9	1,0	[1,0]	[tr.]	38,5	5,10	7,50	21,90	50	10,8	4,9	5,9	0	0	Mayonesa, light, comercial
<b>595</b>	Mostaza	1,00	134	75,0	5,9	0	5,9	10,0	1,30	4,80	1,80	0	5,0	2,5	2,5	1,3	0	Mostaza
<b>596</b>	Salsa al roquefort	1,00	457	46,5	7,2	[7,1]	[0,1]	47,5	12,77	28,13	4,50	38	0,2	0,2	tr.	0	0	Salsa al roquefort
<b>597</b>	Salsa barbacoa	1,00	70	80,9	1,8	0	1,8	1,8	0,27	0,77	0,68	0	11,6	5,8	5,8	0,6	0	Salsa barbacoa
<b>598</b>	Salsa bearnesa	1,00	617	27,5	2,4	[2,3]	[0,1]	66,5	41,00	19,60	3,00	74	2,1	0,9	1,2	tr.	0	Salsa bearnesa
<b>599</b>	Salsa bechamel	1,00	158	[73,3]	[3,9]	[3,0]	[0,9]	[11,0]	[6,90]	[3,20]	[0,40]	[35]	10,8	[4,4]	[6,4]	[0,3]	0	Salsa bechamel
<b>600</b>	Salsa boloñesa	1,00	112	77,4	4,6	[4,0]	[0,6]	7,7	2,60	3,20	1,60	20	6,0	2,6	3,4	1,7	0	Salsa boloñesa
<b>601</b>	Salsa carbonara	1,00	307	60,0	7,5	7,5	0	29,9	17,57	9,93	1,12	97	2,0	2,0	0	0	0	Salsa carbonara
<b>602</b>	Salsa de soja	1,00	58	70,8	6,9	0	6,9	tr.	tr.	tr.	tr.	0	7,5	3,7	3,8	0	0	Salsa de soja
<b>603</b>	Salsa de tomate, comercial, envasada	1,00	77	84,2	1,5	0	1,5	5,3	0,81	1,40	2,30	0	5,8	(2,5)	(3,3)	1,8	0	Salsa de tomàquet, comercial, envasada
<b>604</b>	Salsa holandesa	1,00	289	59,8	2,7	[2,2]	[0,5]	30,6	18,90	9,20	1,20	200	0,6	0,6	0	tr.	0	Salsa holandesa

## 1501 Salsas y condimentos: Salsas

## Salses i condiments: Salses

## 15 Salsas y condimentos

## Salses i condiments

Composició per 100 g de porció comestible Na K Ca Mg P Fe Zn Vit. A total Vit. D Vit. E Tiamina Riboflavina Vit. B<sub>6</sub> Ác. fólico Vit. B<sub>12</sub> Vit. C Composició per 100 g de porció comestible

mg mg mg mg mg mg mg mg µg µg mg mg µg µg mg mg

### 1501 Salsas y condimentos: Salsas

### Salses i condiments: Salses

589	Allioli	[565]	[52]	[2]	[7]	[16]	[0,1]	[0,1]	tr.	[0]	[tr.]	[0]	[10,45]	[0,02]	[0]	[0,03]	[0,04]	[1]	[0]	[0]	Allioli
590	Ketchup	910	480	19	19	40	0,9	0,1	100	0	600	0	1,50	0,06	0,06	1,00	0,16	10	0	15	Ketchup
591	Mayonesa, aceite de oliva	330	(25)	19	7	61	1,2	0,5	70	62	(50)	0,60	4,60	0,04	0,06	0	0,04	16	1,00	1	Maionesa, oli d'oliva
592	Mayonesa, aceite de soja	410	25	15	7	46	0,6	(0,1)	72	64	50	0,50	17,00	0,02	0,05	tr.	0,10	10	0,48	0	Maionesa, oli de soja
593	Mayonesa, aceite s/e, comercial	300	18	12	4	48	0,4	0,1	36	32	25	0,25	15,50	0,02	0,05	0,01	0,10	10	0,48	0	Maionesa, oli s/e, comercial
594	Mayonesa, light, comercial	750	10	10	1	50	0,3	0,1	0	0	0	0	14,00	0,02	0,05	0,01	0,10	10	0,48	0	Maionesa, light, comercial
595	Mostaza	2245	114	93	76	202	1,9	1,0	tr.	0	tr.	0	0,01	0,10	0,20	0,80	0,01	18	0	75	Mostaza
596	Salsa al roquefort	933	76	234	18	177	0,4	0,8	118	117	1	0,08	4,66	0,02	0,02	0,27	0,05	20	0,23	0	Salsa al roquefort
597	Salsa barbacoa	815	174	19	19	20	0,9	tr.	67	0	400	0	0	0,03	0,02	0,90	0,08	3	0	7	Salsa barbacoa
598	Salsa bearnesa	900	220	170	19	135	0,2	0,2	36	32	25	0,50	14,00	0,03	0,10	0,10	0,03	4	0,20	1	Salsa bearnesa
599	Salsa bechamel	[396]	[148]	[116]	[15]	[91]	[0,2]	[0,6]	110	[100]	[60]	[0,15]	[0,30]	[0,04]	[0,16]	[0,80]	[0,05]	[4]	[0,27]	[0]	Salsa beixamel
600	Salsa boloñesa	681	389	23	19	40	1,7	1,8	197	30	1000	tr.	1,40	0,10	0,10	1,20	0,14	9	tr.	tr.	Salsa boloñesa
601	Salsa carbonara	185	133	35	9	78	0,3	0,7	190	168	134	0,33	0,50	0,17	0,13	0,96	0,09	1	0,30	0	Salsa carbonara
602	Salsa de soja	5717	269	18	39	161	2,4	0,2	0	0	0	0	0	0,05	0,13	3,40	0,17	13	0	0	Salsa de soja
603	Salsa de tomate, comercial, envasada	540	363	18	15	33	1,0	tr.	146	0	878	0	0,79	0,07	0,04	0,76	0,06	15	0	14	Salsa de tomàquet, comercial, envasada
604	Salsa holandesa	400	45	41	6	99	0,7	0,8	602	510	550	0,86	14,00	0,03	0,06	tr.	tr.	64	0,89	6	Salsa holandesa

## 15 Salsas y condimentos

## Salses i condiments

Composición por 100 g de porción comestible	PC	Energía	Agua	Proteína		Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales		Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composición por 100 g de porción comestible
				bruta	animal						vegetal	g					
605 Salsa mornay	1,00	156	[74,3]	[6,5]	[5,9]	[0,6]	[11,1]	[6,70]	[3,40]	[0,50]	[75]	7,4	[3,4]	[4,0]	[0,2]	0	Salsa mornay
606 Salsa vinagreta, con aceite de oliva	1,00	647	21,9	0,2	0	0,2	71,8	10,10	50,40	8,10	tr.	0,2	0,2	tr.	0	0	Salsa vinagreta, amb oli d'oliva
607 Sofrito	1,00	212	[70,0]	[1,1]	[0]	[1,1]	[21,0]	[3,03]	[14,86]	[2,14]	[0]	4,7	[4,6]	[0,1]	[1,4]	[0]	Sofregit

### 1599 Salsas y condimentos no clasificables

### Salses i condiments: Salses i condiments no classificables

608 Perejil, fresco	0,80	28	83,0	4,4	0	4,4	0,5	0,08	0,19	0,08	0	1,4	1,3	0,1	6,0	0	Julivert, fresc
609 Pimentón, en polvo	1,00	328	9,5	14,8	0	14,8	13,0	1,90	1,40	7,10	0	38,0	(37,0)	(1,0)	(20,0)	0	Pebre vermell, en pols
610 Pimienta, seca, molida	1,00	219	11,0	10,0	0	10,0	3,0	0,90	0,90	1,00	0	38,0	(7,6)	(30,4)	26,5	0	Pebre, sec, mòlt
611 Sal común	1,00	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Sal comú
612 Sal de mar	1,00	0	4,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Sal de mar
613 Vinagre	1,00	31	93,0	0,2	0	0,2	0	0	0	0	0	0,6	0,6	tr.	0	(0,5)	Vinagre

## 15 Salsas y condimentos

## Salses i condiments

Composición por 100 g de porción comestible	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fólico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composición per 100 g de porció comestible
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	
605 Salsa mornay	[211] 700	[130] 34	[184] 8	[16] 11	[160] 8	[0,4] 0,2	[0,6] 0	tr.	119	[110] 0	[55] 2	[0,28] 0	[0,41] 9,50	[0,04] 0	[0,60] 0	[0,05] 0	[5] 0	[0,54] 0	[0] 0	Salsa mornay
606 Salsa vinagreta, con aceite de oliva	[493] 700	[254] 34	[22] 8	[14] 11	[27] 8	[0,7] 0,2	[0,3] 0	tr.	42	[0] 0	[251] 2	[3,49] 9,50	[0,04] 0	[0,03] 0	[0,72] 0	[0,07] 0	[5] 0	[0] 0	[7] 0	Salsa vinagreta, amb oli d'oliva
607 Sofrito	[493] 700	[254] 34	[22] 8	[14] 11	[27] 8	[0,7] 0,2	[0,3] 0	42	[0] 0	[251] 2	[3,49] 9,50	[0,04] 0	[0,03] 0	[0,72] 0	[0,07] 0	[5] 0	[0] 0	[7] 0	[7] 0	Sofregit

### 1599 Salsas y condimentos no clasificables

### Salses i condiments: Salses i condiments no classificables

608 Perejil, fresco	32	800	118	39	70	5,5	0,7	1167	0	7000	0	2,20	0,14	0,30	1,30	0,20	170	0	200	0	200	Julivert, fresc
609 Pimentón, en polvo	34	2340	180	190	350	23,6	4,1	6042	0	36250	0	(9,00)	0,65	1,74	15,30	(3,40)	0	0	0	0	0	Pebre vermell, en pols
610 Pimienta, seca, molida	16	354	240	94	150	16,0	1,4	8	0	50	0	0,01	0,09	0,18	0,70	0,01	3	0	0	0	0	Pebre, sec, mòlt
611 Sal común	38850	4	27	290	8	0,3	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Sal comú
612 Sal de mar	35000	56	110	70	1	2,0	(0,1)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Sal de mar
613 Vinagre	20	90	15	20	25	0,5	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Vinagre

## 16 Platos compuestos

## Plats compostos

Composición por 100 g de porción comestible	PC	Energía	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos		Fibra total	Etanol	Composición por 100 g de porción comestible
														g	g			
<b>1601 Platos compuestos: Recetas caseras</b>																		
614	1,00	49	89,0	0,8	[0,6]	[0,2]	2,7	1,40	1,10	0,06	7	5,5	2,5	3,0	0,2	0	0	Crema de tomàquet
615	1,00	186	63,0	13,5	[12,2]	[1,3]	10,1	2,60	3,80	3,30	40	10,2	tr.	10,2	0,5	0	0	Croqueta de peix, fregida amb oli s/e
616	1,00	63	81,9	1,9	0	1,9	0,4	0,10	0,10	0,20	0	13,0	5,2	7,8	2,8	0	0	Espaguetis, amb salsa de tomàte
617	1,00	144	70,7	6,3	[4,2]	[2,1]	7,7	3,20	3,10	1,10	15	12,4	2,2	10,2	0,5	0	0	Lassanya, s/beixamel
618	1,00	211	55,0	15,3	15,3	tr.	9,9	2,01	3,68	3,77	40	15,3	tr.	15,3	0,7	0	0	Peix, empanat, fregit
619	1,00	30	92,6	2,2	[0,2]	[2,0]	0,8	0,24	0,27	0,24	3	3,6	0,6	3,0	0,1	0	0	Sopa de ave con fideos
620	1,00	67	[86,3]	[4,7]	[2,9]	[1,8]	[4,4]	[2,50]	[1,41]	[0,27]	[13]	[2,1]	[0,8]	[1,3]	[0,3]	0	0	Sopa de cebolla
621	1,00	40	89,4	1,2	0	1,2	0,8	0,12	0,34	0,30	0	7,1	2,7	4,4	0,5	0	0	Sopa de verdures
<b>1602 Platos compuestos: Precocinados congelados</b>																		
622	1,00	191	62,4	11,5	[11,0]	[0,5]	10,0	1,33	4,03	4,09	145	13,8	2,1	11,7	0,6	0	0	Calamars, a la romana, fregits
623	1,00	314	44,6	12,7	[8,3]	[4,4]	21,8	11,00	8,20	1,60	100	16,9	1,2	15,7	0,9	0	0	Crestes de carn, fregides amb oli s/e
624	1,00	346	36,7	7,6	[5,2]	[2,4]	22,6	12,52	3,24	5,87	7	28,1	3,7	24,4	1,3	0	0	Crestes de formatge, fregides amb oli s/e
625	1,00	125	68,0	11,0	[9,9]	[1,1]	2,0	0,30	0,80	0,60	30	15,8	tr.	15,8	0,7	0	0	Peix, empanat, congelat, cru
626	1,00	141	71,0	5,8	[5,2]	[0,6]	10,5	4,00	4,84	1,20	35	5,8	0,2	5,7	2,6	0	0	Rotllets de primavera, fregits amb oli s/e



## 16 Platos compuestos

## Plats compostos

Composició per 100 g de porció comestible Na K Ca Mg P Fe Zn Vit. A total Vit. D Vit. E Tiamina Riboflavina Niacina Vit. B<sub>6</sub> Ác. fólico Vit. B<sub>12</sub> Vit. C Composició per 100 g de porció comestible

mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg

### 1601 Platos compuestos: Recetas caseras

### Plats compostos: Receptes casolanes

<b>614</b>	Crema de tomate	69	140	8	8	16	0,4	(0,2)	68	10	350	tr.	0,20	0,03	0,02	0,61	0,06	tr.	7	Crema de tomàquet	
<b>615</b>	Croqueta de pescado, frita con aceite s/e	400	230	45	22	220	0,7	(0,4)	tr.	tr.	tr.	tr.	0,30	0,09	0,10	1,50	0,14	1,00	tr.	Croqueta de peix, fregida amb oli s/e	
<b>616</b>	Espaguetis, con salsa de tomate	420	110	12	10	29	0,3	[0,4]	33	0	200	0	[0,20]	0,07	0,01	0,60	0,07	0	tr.	Espaguetis, amb salsa de tomàquet	
<b>617</b>	Lasaña, s/bechamel	430	150	71	17	73	0,9	[1,7]	103	10	560	0,20	2,50	0,02	0,09	0,95	0,08	4	0,30	2	Lassanya, s/beixamel
<b>618</b>	Pescado, empanado, frito	415	260	20	25	110	0,7	(0,4)	tr.	tr.	tr.	tr.	(1,00)	0,09	0,11	1,60	0,15	18	1,40	tr.	Peix, empanat, fregit
<b>619</b>	Sopa de ave con fideos	423	20	16	6	16	0,3	[0,2]	0	0	0	0	0,02	0,02	0,02	0,50	0,01	1	0,06	tr.	Sopa d'au amb fideus
<b>620</b>	Sopa de cebolla	[268]	[23]	[104]	[5]	[68]	[0,2]	[0,6]	48	[44]	[21]	[0,03]	[0,17]	[tr.]	[0,04]	[0,17]	[0,02]	[4]	[0,13]	[1]	Sopa de ceba
<b>621</b>	Sopa de verduras	380	158	20	9	25	0,6	(0,2)	10	0	(60)	0	0,20	0,03	0,02	0,45	0,05	9	0	2	Sopa de verdures

### 1602 Platos compuestos: Precocinados congelados

### Plats compostos: Precuinats congelats

<b>622</b>	Calamares, a la romana, fritos	88	230	81	23	160	0,7	0,9	48	46	13	0,10	4,00	0,10	0,13	1,60	0,32	15	2,00	tr.	Calamars, a la romana, fregits
<b>623</b>	Empanadillas de carne, fritas con aceite s/e	848	202	16	17	39	1,7	1,8	67	50	100	0	0,70	0,34	0,20	3,50	0,30	1	1,00	0	Crestes de carn, fregides amb oli s/e
<b>624</b>	Empanadillas de queso, fritas con aceite s/e	709	156	119	16	185	0,9	1,3	94	87	40	1,37	1,81	0,12	0,33	0,83	0,11	10	0,63	0	Crestes de formatge, fregides amb oli s/e
<b>625</b>	Pescado, empanado, congelado, crudo	468	343	26	26	116	1,0	(0,4)	tr.	tr.	tr.	tr.	(1,00)	0,08	0,13	1,60	0,28	12	1,00	tr.	Peix, empanat, congelat, cru
<b>626</b>	Rollitos de primavera, fritos con aceite s/e	335	122	27	16	107	1,4	0,9	1	tr.	7	tr.	0,02	0,16	0,16	2,14	0,15	8	0,38	tr.	Rolliets de primavera, fregits amb oli s/e

## 16 Platos compuestos

## Plats compostos

*Composició per 100 g de porció comestible*      PC    Energía    Agua    Proteína bruta    Proteína animal    Proteína vegetal    Lípidos totales    AGS    AGM    AGP    Colesterol    Glúcidos totales    Azúcares cáridos    Polisa- cáridos    Fibra total    Etanol    *Composició per 100 g de porció comestible*

g/g    kcal    g    g    g    g    g    g    g    g    mg    g    g    g    g    g

### 1603 Platos compuestos: Preparados congelados

### Plats compostos: Preparats congelats

627	Canalones de carne s/e, con bechamel	1,00	192	65,0	11,2	[5,1]	[6,1]	12,0	4,00	5,10	2,40	40	9,7	1,0	8,7	0,5	0	Canelons de carn s/e, amb beixamel
628	Lasaña de carne s/e, con bechamel	1,00	138	73,7	6,3	[4,3]	[2,0]	7,9	3,17	3,31	1,12	21	10,3	2,5	7,7	0,8	0	Lassanya de carn s/e, amb beixamel
629	Pizza, tomate y queso, al horno	1,00	210	56,0	8,2	[6,0]	[2,2]	9,8	4,12	3,21	1,99	16	22,2	1,3	20,9	1,7	0	Pizza, tomàquet i formatge, al forn

### 1605 Platos compuestos: Preparados en conserva

### Plats compostos: Preparats en conserva

630	Raviolis de carne, con salsa de tomate, en conserva	1,00	102	75,5	4,7	(2,1)	(2,6)	3,6	1,30	1,60	0,32	23	12,7	0,7	12,0	1,8	0	Raviolis de carn, amb salsa de tomàquet, en conserva
631	Sopa de puerros, preparada, en conserva	1,00	33	91,3	0,8	[0,4]	[0,4]	1,2	0,60	0,50	tr.	tr.	4,8	0,7	4,1	1,0	0	Sopa de porros, preparada, en conserva

### 1606 Platos compuestos: Bocadillos

### Plats compostos: Entrepans

632	Frankfurt con mostaza y panecillo	1,00	278	46,2	11,0	[6,2]	[4,8]	14,4	5,20	6,90	1,70	45	26,0	(1,5)	(24,5)	2,3	0	Frankfurt amb mostassa i panet
633	Hamburguesa con queso y panecillo	1,00	264	46,0	13,7	[10,4]	[3,3]	10,6	5,20	4,10	0,84	34	28,4	0,9	27,5	2,0	0	Hamburguesa amb formatge i panet
634	Sandwich caliente de jamón y queso	1,00	283	44,0	14,3	[9,6]	[4,7]	15,3	8,50	4,90	1,20	82	22,0	(0,9)	(21,1)	1,5	0	Sandvitx calent de pernil i formatge

## 16 Platos compuestos

## Plats compostos

Composició per 100 g de porció comestible

Na K Ca Mg P Fe Zn Vit. A total Vit. D Vit. E Tiamina Riboflavina Niacina Vit. B<sub>6</sub> Ác. fólico Vit. B<sub>12</sub> Vit. C Composició per 100 g de porció comestible

mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg

### 1603 Platos compuestos: Preparados congelados

### Plats compostos: Preparats congelats

627	Canalones de carne s/e, con bechamel	272	210	47	19	84	1,5	0,5	37	10	160	0,20	2,60	0,15	0,08	1,90	0,20	10	0,30	2	Canelons de carn s/e, amb beixamel
628	Lasaña de carne s/e, con bechamel	181	159	85	13	93	0,7	0,9	102	27	449	0,12	0,86	0,05	0,09	1,25	0,08	9	0,42	2	Lassanya de carn s/e, amb beixamel
629	Pizza, tomate y queso, al horno	520	201	118	19	179	1,3	0,9	90	50	240	tr.	0,54	0,25	0,23	1,40	0,11	24	0,30	3	Pizza, tomàquet i formatge, al forn

### 1605 Platos compuestos: Preparados en conserva

### Plats compostos: Preparats en conserva

630	Raviolis de carne, con salsa de tomate, en conserva	444	163	20	18	70	1,3	0,5	25	0	150	0,10	0,30	0,12	0,06	1,60	0,20	5	(tr.)	2	Raviolis de carn, amb salsa de tomàquet, en conserva
631	Sopa de puerros, preparada, en conserva	284	123	18	5	16	0,3	[0,2]	10	tr.	60	0	0,12	0,03	tr.	0,20	0,04	6	tr.	9	Sopa de porros, preparada, en conserva

### 1606 Platos compuestos: Bocadillos

### Plats compostos: Entrepans

632	Frankfurt con mostaza y panecillo	823	159	34	17	99	2,4	0,5	10	10	tr.	3,70	0,15	0,24	0,28	3,70	0,05	30	0,52	tr.	Frankfurt amb mostassa i panet
633	Hamburguesa con queso y panecillo	545	161	118	18	156	2,2	1,8	42	37	30	0,06	0,96	0,22	0,20	3,60	0,10	15	0,83	2	Hamburguesa amb formatge i panet
634	Sandwich caliente de jamón y queso	707	176	260	22	200	1,3	0,9	132	120	70	0,15	0,55	0,20	0,16	1,60	0	15	0,44	tr.	Sandvitx calent de pernil i formatge





## 17 Bebidas no alcohòliques

## Begudes no alcohòliques

Composició per 100 g de porció comestible	PC	Energia	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composició per 100 g de porció comestible
<b>1703</b> <b>Bebidas no alcohòliques: Refrescos</b>																	
646 Gaseosa	1,00	0	99,5	tr.	0	tr.	0	0	0	0	0	tr.	tr.	0	0	0	Gasosa
647 Refresco, aroma lima-limón, con gas	1,00	46	85,0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,4	11,4	0	0	0	Refresc, aroma lima-limona, amb gas
648 Refresco, sabor cola, con gas	1,00	39	89,0	0	0	0	(tr.)	(tr.)	(tr.)	(tr.)	0	9,8	9,8	0	0	0	Refresc, sabor cola, amb gas
649 Refresco, sabor cola, light, con gas	1,00	0	99,8	0	0	0	tr.	tr.	tr.	tr.	0	tr.	tr.	0	0	0	Refresc, sabor cola, light, amb gas
650 Refresco, sabor limón, con gas	1,00	45	88,7	tr.	0	tr.	(tr.)	(tr.)	(tr.)	(tr.)	0	11,3	11,3	0	0	0	Refresc, sabor limona, amb gas
651 Refresco, sabor limón, sin gas	1,00	39	(89,1)	(tr.)	0	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	9,9	9,9	0	0	0	Refresc, sabor limona, sense gas
652 Refresco, sabor naranja, con gas	1,00	43	89,2	tr.	0	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	10,8	10,8	0	0	0	Refresc, sabor taronja, amb gas
653 Refresco, sabor naranja, sin gas	1,00	38	89,1	0,1	0	0,1	tr.	tr.	tr.	tr.	0	9,4	9,4	0	0	0	Refresc, sabor taronja, sense gas
654 Refresco, tónica, con gas	1,00	37	90,5	0	0	0	0	0	0	0	0	9,2	9,2	0	0	0	Refresc, tónica, amb gas

## 1704 Bebidas no alcohòliques: Zumos y néctares envasados

## Begudes no alcohòliques: Sucs i nèctars envasats

655 Néctar de albaricoque, envasado	1,00	57	84,0	0,4	0	0,4	tr.	tr.	tr.	tr.	0	13,8	13,8	0	0,3	0	Néctar d'albercoc, envasat
656 Néctar de frutas exòtiques, envasado	1,00	54	86,2	0,4	0	0,4	tr.	tr.	tr.	tr.	0	13,2	13,2	0	tr.	0	Néctar de fruites exòtiques, envasat

## 17 Bebidas no alcohòlicas

## Begudes no alcohòliques

Composició per 100 g de porció comestible

Na K Ca Mg P Fe Zn Vit. A total Vit. E Reti- Carote- Vit. D Vit. E Tiamina Ribo- Niacina Vit. B<sub>6</sub> Àc. fòlico Vit. B<sub>12</sub> Vit. C Composició per 100 g de porció comestible

mg mg mg mg mg mg mg µg µg µg µg mg mg mg µg µg mg

### 1703 Bebidas no alcohòlicas: Refrescos

### Begudes no alcohòliques: Refrescs

646	Gaseosa	25	3	3	1	tr.	tr.	tr.	0	0	0	tr.	tr.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Gasosa
647	Refresco, aroma lima- limón, con gas	16	2	2	1	tr.	tr.	0	0	0	0	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	Refresc, aroma lima- limona, amb gas	
648	Refresco, sabor cola, con gas	6	2	1	tr.	tr.	16	tr.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Refresc, sabor cola, amb gas	
649	Refresco, sabor cola, light, con gas	12	4	2	1	10	tr.	tr.	0	0	0	0,01	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Refresc, sabor cola, light, amb gas	
650	Refresco, sabor limón, con gas	4	4	3	6	tr.	tr.	tr.	tr.	0	tr.	tr.	0,02	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	Refresc, sabor limona, amb gas	
651	Refresco, sabor limón, sin gas	(1)	(40)	(13)	(4)	(4)	(tr.)	(tr.)	2	0	(15)	0	(0,04)	(0,02)	(tr.)	(tr.)	(4)	0	0	0	(6)	Refresc, sabor limona, sense gas									
652	Refresco, sabor naranja, con gas	6	18	4	4	1	tr.	tr.	16	0	94	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	1	0	0	1	Refresc, sabor taronja, amb gas										
653	Refresco, sabor naranja, sin gas	1	40	13	4	4	0,1	tr.	2	0	15	0	0,04	0,02	tr.	tr.	4	0	0	6	Refresc, sabor taronja, sense gas										
654	Refresco, tònica, con gas	2	0	2	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	tr.	0	0,01	0,02	0,01	0	0	0	0	tr.	Refresc, tònica, amb gas										

### 1704 Bebidas no alcohòlicas: Zumos y néctares envasados

### Begudes no alcohòliques: Sucos i nèctars envasats

655	Nèctar de albaricocque, envasado	2	120	7	5	6	0,4	tr.	100	0	600	0	0,20	0,01	0,02	0,20	0,03	2	0	3	Nèctar d'albercoc, envasat
656	Nèctar de frutas exòticas, envasado	3	120	15	8	10	0,1	tr.	17	0	100	0	(0,30)	0,04	0,03	(0,25)	0,01	(5)	0	15	Nèctar de fruites exòtiques, envasat

## 17 Bebidas no alcohòliques

## Begudes no alcohòliques

Composició per 100 g de porció comestible	PC	Energia	Agua	Proteína		Lípidos	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos		Azúcares	Polisacáridos		Fibra	Etanol	Composició per 100 g de porció comestible
				bruta	animal						vegetal	totales		totales	g			
	g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	
657 Néctar de mango, envasado	1,00	56	85,4	0,2	0	0,2	tr.	tr.	tr.	tr.	0	13,7	13,5	0,2	0,2	0	0	Néctar de mango, envasat
658 Néctar de maracuyá, envasado	1,00	52	85,0	0,2	0	0,2	tr.	tr.	tr.	tr.	0	12,8	12,8	0	tr.	0	0	Néctar de maracuíà, envasat
659 Néctar de naranja, envasado	1,00	44	88,5	0,3	0	0,3	tr.	tr.	tr.	tr.	0	10,1	10,1	0	0,1	0	0	Néctar de taronja, envasat
660 Néctar de pera, envasado	1,00	64	82,3	0,2	0	0,2	tr.	tr.	tr.	tr.	0	15,7	15,7	0	0,3	0	0	Néctar de pera, envasat
661 Zumo de frutas exòtiques, envasado	1,00	54	86,3	0,4	0	0,4	0	0	0	0	0	13,2	13,2	0	tr.	0	0	Suc de fruites exòtiques, envasat
662 Zumo de lima, envasado	1,00	27	92,5	0,3	0	0,3	0,1	0,02	0,02	0,06	0	3,2	3,2	0	0,1	0	0	Suc de lima, envasat
663 Zumo de limón, para diluir	1,00	24	90,6	0,2	0	0,2	tr.	tr.	tr.	tr.	0	3,0	3,0	0	tr.	0	0	Suc de llimona, per a diluir
664 Zumo de manzana, envasado	1,00	44	87,4	0,1	0	0,1	tr.	0	0	0	0	11,0	11,0	0	tr.	0	0	Suc de poma, envasat
665 Zumo de naranja, envasado	1,00	43	88,8	0,7	0	0,7	0,2	tr.	tr.	tr.	0	9,0	9,0	0	0,1	0	0	Suc de taronja, envasat
666 Zumo de pera, envasado	1,00	53	83,7	0,2	0	0,2	0	0	0	0	0	13,0	13,0	0	0,3	0	0	Suc de pera, envasat
667 Zumo de piña, envasado	1,00	45	86,2	0,4	0	0,4	0,1	tr.	tr.	tr.	0	10,7	10,7	0	0,1	0	0	Suc de pinya, envasat
668 Zumo de pomelo, envasado	1,00	40	89,0	0,5	0	0,5	tr.	tr.	tr.	tr.	0	8,8	8,8	0	tr.	0	0	Suc d'aranja, envasat
669 Zumo de tomate, envasado	1,00	16	93,5	0,8	0	0,8	0,1	tr.	tr.	tr.	0	2,9	2,9	tr.	0,5	0	0	Suc de tomàquet, envasat
670 Zumo de uva, envasado	1,00	62	83,1	0,4	0	0,4	tr.	tr.	tr.	tr.	0	15,0	15,0	0	tr.	0	0	Suc de raïm, envasat
671 Zumo de zanahoria, envasado	1,00	31	90,6	0,7	0	0,7	0,1	tr.	tr.	tr.	0	6,8	6,8	tr.	0,9	0	0	Suc de pastanaga, envasat



## 17 Bebidas no alcohòliques

## Begudes no alcohòliques

Composició per 100 g de porció comestible		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Vit. E	Tiamina	Ribo-flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fòlico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	Composició per 100 g de porció comestible			
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg				
657	Nèctar de mango, envasat	4	21	2	6	4	0,2	tr.	14	0	87	0	0,30	tr.	0,01	0,25	(0,01)	(5)	0	13	Nèctar de mango, envasat
658	Nèctar de maracujá, envasat	2	70	2	4	5	0,1	tr.	33	0	200	0	(0,30)	tr.	0,03	0,40	(0,01)	(5)	0	5	Nèctar de maracujá, envasat
659	Nèctar de naranja, envasat	1	114	6	7	10	0,1	tr.	7	0	42	0	0,10	0,04	0,01	0,14	0,02	12	0	23	Nèctar de taronja, envasat
660	Nèctar de pera, envasat	3	75	5	4	6	0,1	tr.	1	0	5	0	(0,01)	0,01	0,02	0,10	0,01	1	0	2	Nèctar de pera, envasat
661	Zumo de frutas exòtiques, envasat	3	120	15	8	10	0,1	0,1	17	0	100	0	0,05	0,04	0,03	0,20	0,01	5	0	15	Suc de fruites exòtiques, envasat
662	Zumo de lima, envasat	2	75	12	7	10	0,2	tr.	2	0	10	0	(0,17)	0,03	tr.	0,16	0,03	8	0	6	Suc de lima, envasat
663	Zumo de limón, para diluir	1	60	16	5	9	0,1	(0,2)	2	0	10	0	(0,68)	0,02	tr.	0,10	0,02	5	0	14	Suc de llimona, per a diluir
664	Zumo de manzana, envasat	2	120	6	5	7	0,3	(tr.)	tr.	0	tr.	0	tr.	0,02	0,02	0,15	0,05	1	0	tr.	Suc de poma, envasat
665	Zumo de naranja, envasat	20	105	7	8	8	0,1	tr.	12	0	70	0	0,17	0,07	0,02	0,24	0,04	20	0	39	Suc de taronja, envasat
666	Zumo de pera, envasat	3	75	5	4	6	0,1	(tr.)	1	0	5	0	0,01	0,01	0,02	0,10	0,01	1	0	2	Suc de pera, envasat
667	Zumo de piña, envasat	2	112	13	12	6	0,2	0,1	2	0	10	0	0,03	0,05	0,02	0,25	0,10	10	0	9	Suc de pinya, envasat
668	Zumo de pomelo, envasat	2	150	9	10	15	0,2	(tr.)	1	0	4	0	0,08	0,04	0,02	0,23	0,02	7	0	29	Suc d'aranja, envasat
669	Zumo de tomate, envasat	280	230	13	10	18	0,5	0,1	42	0	250	0	0,50	0,05	0,03	0,70	0,10	13	0	14	Suc de tomàquet, envasat
670	Zumo de uva, envasat	2	140	17	10	14	0,3	0,1	2	0	15	0	tr.	0,03	0,03	0,24	0,02	3	0	tr.	Suc de raïm, envasat
671	Zumo de zanahoria, envasat	35	274	24	13	39	0,5	tr.	1963	0	11780	0	0,56	0,06	0,06	0,40	0,20	4	0	7	Suc de pastanaga, envasat

**17 Bebidas no alcohólicas** **Begudes no alcohòliques**

<i>Composició per 100 g de porció comestible</i>	PC	Energía	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	<i>Composició per 100 g de porció comestible</i>
<i>g/g</i>	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g
<b>672</b> Bebida isotónica	1,00	33	91,8	0	0	0	0	0	0	0	0	8,2	8,2	0	0	0	Beguda isotònica
<b>673</b> Crema de almendras envasada, sin reconstituir	1,00	376	20,8	4,6	0	4,6	13,2	(0,90)	(7,59)	(2,10)	0	59,7	[59,3]	[0,4]	(0,5)	0	Crema d'ametlles, envasada sense reconstituir
<b>674</b> Horchata, a granel o envasada	1,00	84	81,4	1,1	0	1,1	2,9	0,41	2,07	0,27	0	13,5	10,5	3,0	0,1	0	Orxata, a granel o envasada

**1799 Bebidas no alcohólicas: Bebidas no alcohólicas no clasificables** **Begudes no alcohòliques: Begudes no alcohòliques no classificables**

## 17 Bebidas no alcohólicas

Composició per 100 g de porció comestible

## Begudes no alcohòliques

Composició per 100 g de porció comestible

Na K Ca Mg P Fe Zn Vit. A total Vit. D Vit. E Riboflavina Vit. B<sub>6</sub> Vit. B<sub>12</sub> Vit. C

mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg mg

## 1799 Bebidas no alcohólicas no clasificables

## Begudes no alcohòliques: Begudes no alcohòliques no clasificables

672	Bebida isotónica	22	2	3	tr.	1	0	0	0	0	0	0	0,30	0,10	0,20	0	0	11	Beguda isotónica
673	Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	(3)	(186)	(49)	(63)	(168)	(0,8)	[0,7]	0	0	[0]	0	[5,20]	(0,10)	(1,14)	[0,02]	[8]	0	Crema d'ametlles, envasada sense reconstituir
674	Horchata, a granel o envasada	9	92	29	19	50	1,2	1,0	0	0	(0)	0	(0)	(tr.)	(0,13)	(tr.)	(2)	0	Orxata, a granel o envasada

## 18 Bebidas alcohólicas

## Begudes alcohòliques

Composició per 100 g de porció comestible	PC	Energia	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Glúcidos totales	Azúcares	Polisacáridos	Fibra total	Etanol	Composició per 100 g de porció comestible
	g/g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	

### 1801 Bebidas alcohólicas: Cervezas y sidras

### Begudes alcohòliques: Cerveses i sidres

675	Cerveza, oscura, 8°-9°	1,00	66	88,5	0,6	0	0,6	tr.	tr.	tr.	0	5,3	5,3	0	0	0	6,2	Cervesa, fosca, 8°-9°
676	Cerveza, rubia, 4°-5°	1,00	33	93,0	0,2	0	0,2	0	0	0	0	2,1	2,1	0	0	0	3,4	Cervesa, rossa, 4°-5°
677	Cerveza, sin alcohol	1,00	23	95,7	0,2	0	0,2	0	0	0	0	4,7	4,7	0	0	0	0,4	Cervesa, sense alcohol
678	Sidra, dulce	1,00	37	91,3	0	0	0	0	0	0	0	6,0	6,0	0	0	0	1,8	Sidra, dolça
679	Sidra, seca	1,00	32	93,2	0	0	0	0	0	0	0	2,5	2,5	0	0	0	3,1	Sidra, seca

### 1802 Bebidas alcohólicas: Vinos

### Begudes alcohòliques: Vins

680	Bitter, con alcohol	1,00	152	71,3	0	0	0	0	0	0	0	16,0	16,0	0	0	0	12,6	Bitter, amb alcohol
681	Cava o champán	1,00	71	89,0	0,2	0	0,2	0	0	0	0	1,5	1,5	0	0	0	9,1	Cava o xampany
682	Sangría, de vino tinto	1,00	71	[87,6]	[0,2]	[0]	[0,2]	[0]	0	0	0	3,8	[3,8]	[0]	[tr.]	[7,9]		Sangria, de vi negre
683	Vermut negro, dulce	1,00	162	70,6	0,1	0	0,1	0	0	0	0	13,8	13,8	0	0	0	15,2	Vermut negre, dolç
684	Vermut, s/e	1,00	139	74,0	0,1	0	0,1	0	0	0	0	13,5	13,5	0	0	0	12,1	Vermut, s/e
685	Vino blanco, 11°	1,00	70	89,0	0,1	0	0,1	0	0	0	0	2,0	2,0	0	0	0	8,8	Vi blanc, 11°
686	Vino dulce, tipo Moscatel	1,00	127	77,2	0,2	0	0,2	0	0	0	0	10,0	10,0	0	0	0	12,3	Vi dolç, tipus Moscatell
687	Vino tinto, 11°	1,00	63	90,5	0,2	0	0,2	0	0	0	0	0,2	0,2	0	0	0	8,8	Vi negre, 11°

### 1803 Bebidas alcohólicas: Licores

### Begudes alcohòliques: Licors

688	Licor Fernet-Branca	1,00	153	73,0	0	0	0	0	0	0	0	12,0	12,0	0	0	0	15,0	Licor Fernet-Branca
-----	---------------------	------	-----	------	---	---	---	---	---	---	---	------	------	---	---	---	------	---------------------

## 18 Bebidas alcohólicas

## Begudes alcohòliques

Composició per 100 g de porció comestible

Na K Ca Mg P Fe Zn Vit. A total Reti- noides Carote- noides Vit. D Vit. E Tiamina Riboflavina Niacina Vit. B<sub>6</sub> Ác. fòlico Vit. B<sub>12</sub> Vit. C Composició per 100 g de porció comestible

mg mg mg mg mg mg mg µg µg µg µg µg µg µg µg

### 1801 Bebidas alcohólicas: Cervezas y sidras

### Begudes alcohòliques: Cerveeses i sidres

675	Cerveza, oscura, 8°-9°	12	92	11	16	34	tr.	tr.	0	tr.	0	0	tr.	0,06	0,82	0,05	10	0,28	0	Cerveza, fosca, 8°-9°	
676	Cerveza, rubia, 4°-5°	11	35	5	7	16	tr.	0	tr.	0	0	tr.	0,02	0,33	0,02	4	0,10	0	0	Cerveza, rossa, 4°-5°	
677	Cerveza, sin alcohol	31	31	4	6	17	tr.	0	0	0	0	0,01	0,10	0,70	0,10	4	0,10	0	0	Cerveza, sense alcohol	
678	Sidra, dulce	3	115	8	4	5	0,8	0	tr.	0	tr.	tr.	tr.	tr.	0,01	tr.	tr.	0	0	0	Sidra, dolça
679	Sidra, seca	4	116	9	4	5	0,8	0	tr.	0	tr.	tr.	tr.	tr.	0,01	tr.	tr.	0	0	0	Sidra, seca

### 1802 Bebidas alcohólicas: Vinos

### Begudes alcohòliques: Vins

680	Bitter, con alcohol	2	2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Bitter, amb alcohol
681	Cava o champán	4	48	10	6	7	0,8	0	0	0	0	tr.	tr.	0,07	0,02	tr.	tr.	0	0	0	Cava o xampany
682	Sangría, de vino tinto	[3]	[78]	[7]	[10]	[9]	[0,5]	[0,3]	1	[0]	[4]	[0]	[0,01]	[0,01]	[0,07]	[0,02]	[0]	[0]	[4]	0	Sangria, de vi negre
683	Vermut negro, dulce	7	39	5	5	6	0,7	tr.	tr.	0	tr.	0	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	0	0	Vermut negre, dolç
684	Vermut, s/e	23	42	8	5	7	0,5	(tr.)	tr.	0	tr.	0	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0	0	0	Vermut, s/e
685	Vino blanco, 11°	5	80	9	10	14	0,3	tr.	0	0	0	0	tr.	tr.	0,07	0,02	tr.	0	0	0	Vi blanc, 11°
686	Vino dulce, tipo Moscatel	9	91	8	9	10	0,3	0,3	tr.	0	tr.	0	0,01	0,02	0,19	0,01	tr.	0	0	0	Vi dolç, tipus Moscatell
687	Vino tinto, 11°	5	115	8	15	14	0,5	0,1	0	0	0	0	tr.	0,02	0,09	0,02	tr.	0	0	0	Vi negre, 11°

### 1803 Bebidas alcohólicas: Licores

### Begudes alcohòliques: Licors

688	Licor Fernet-Branca	5	27	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Licor Fernet-Branca
-----	---------------------	---	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---------------------

## 18 Bebidas alcohólicas

## Begudes alcohòliques

Composición por 100 g de porción comestible	PC	Energía	Agua	Proteína bruta	Proteína animal	Proteína vegetal	Lípidos totales		AGS		AGM		AGP		Colesterol totales		Glúcidos totales		Azúcares		Polisa- cáridos		Fibra total		Etanol	Composición per 100 g de porció comestible
							g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
689 Licor, de frutas	1,00	224	(52,7)	(0,1)	0	0,1	(tr.)	(tr.)	(tr.)	(tr.)	(tr.)	(tr.)	(tr.)	(tr.)	(0)	35,0	(35,0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(12,0)	Licor, de fruites	

## 1804 Bebidas alcohólicas: Aguardientes

## Begudes alcohòliques: Aguardents

690 Anís, seco	1,00	267	(61,4)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,0	(1,0)	0	0	0	0	0	0	0	0	(37,5)	Anís, sec
691 Coñac	1,00	235	66,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	tr.	tr.	0	0	0	0	0	0	0	0	33,5	Conyac
692 Ginebra	1,00	221	68,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,6	Ginebra
693 Pastís	1,00	267	61,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,0	1,0	0	0	0	0	0	0	0	0	37,5	Pastís
694 Ron	1,00	234	66,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	tr.	tr.	0	0	0	0	0	0	0	0	33,4	Rom
695 Tequila	1,00	266	62,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	38,0	Tequila
696 Vodka	1,00	235	66,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33,5	Vodka
697 Whisky	1,00	238	66,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34,0	Whisky

## 19 Miscelánea

## Miscel·lània

698 Levadura, fresca	1,00	81	71,0	13,2	0	13,2	0,5	0,22	0,13	0,06	0	6,0	0	6,0	0	6,0	0	6,0	7,0	0	0	0	0	0	0	Levat, fresc
----------------------	------	----	------	------	---	------	-----	------	------	------	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	-----	---	---	---	---	---	---	--------------

## 18 Bebidas alcohólicas

## Begudes alcohòliques

Composició per 100 g de porció comestible

Composició per 100 g de porció comestible

	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Vit. A total	Reti- noides	Carote- noides	Vit. D	Vit. E	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Vit. B <sub>6</sub>	Ác. fòlico	Vit. B <sub>12</sub>	Vit. C	
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	
689 Licor, de fruites	(5)	(35)	(6)	(6)	(20)	(0,1)	(tr.)	0	(0)	(0)	(0)	(tr.)	(tr.)	(0,02)	(tr.)	(tr.)	(0)	(0)	(0)	Licor, de fruites

## 1804 Bebidas alcohólicas: Aguardientes

## Begudes alcohòliques: Aguardents

690 Anís, seco	(3)	(2)	(0)	(0)	(0)	(0)	(tr.)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Anís, sec	
691 Coñac	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Coñac
692 Ginebra	2	0	0	0	0	tr.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Ginebra
693 Pastís	3	2	0	0	0	0	tr.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Pastís
694 Ron	1	2	0	tr.	5	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Ron
695 Tequila	2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tequila
696 Vodka	1	1	tr.	0	5	tr.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Vodka
697 Whisky	1	2	tr.	tr.	5	tr.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Whisky

## 19 Miscelánea

## Miscel·lània

698 Levadura, fresca	25	630	20	115	440	3,8	tr.	0	0	0	0	tr.	0,76	1,90	16,00	0,93	1000	tr.	0	0	Levadur, fresc
----------------------	----	-----	----	-----	-----	-----	-----	---	---	---	---	-----	------	------	-------	------	------	-----	---	---	----------------





**ANEXO I: RECETAS UTILIZADAS**  
**ANNEX I: RECEPTES UTILITZADES**

<b>37 Galleta, tipo «María»</b>	
<b>37 Galleta, tipus «María»</b>	
Leche en polvo (26 % mat. grasa)	2 000 g
Agua	14 000 g
Esencia de limón	30 g
Vainilla	30 g
Ac. tartárico	100 g
Bicarbonato	700 g
Sal	500 g
Glucosa	2 000 g
Margarina	14 000 g
Azúcar	24 000 g
Harina	60 000 g
Monoglicérido	300 g
Azúcar invertido	1 000 g
Amoniaco	600 g
<b>44 Brioches/suizo</b>	
<b>44 Brioiix</b>	
Malta	20 g
Huevos	500 g
Azúcar	80 g
Harina	1 000 g
Mantequilla	400 g
Levadura	30 g
Sal	20 g
<b>47 Ensaimada</b>	
<b>47 Ensaimada</b>	
Agua	610 g
Huevos	220 g
Azúcar	180 g
Harina	1 230 g
Manteca	850 g
Levadura	60 g

<b>66 Tarta de pasta brisa, con crema pastelera y manzana</b>	
<b>66 Pastís de pasta brisa, amb crema pastissera i poma</b>	
Pasta brisa	350 g
Manzana	800 g
Crema pastelera	250 g
Gelatina de manzana	100 g
<b>109 Flan de huevo</b>	
<b>109 Flam d'ou</b>	
Leche entera	1 000 g
Azúcar	350 g
Huevos	500 g
Piel de limón/naranja	
Canela	
<b>110 Flan de vainilla</b>	
<b>110 Flam de vainilla</b>	
Leche entera	500 g
Azúcar	100 g
Fécula de maíz	32 g
<b>240 Fuet</b>	
<b>240 Fuet</b>	
Panceta	10 000 g
Sal	220 g
Nitrato potásico	2.75 g
Nitrito sódico	0.25 g
Dextrosa	30 g
Dextrina	20 g
Lactosa	15 g
Glutamato sódico	30 g
Pimienta negra	5 g
Pimienta blanca	3 g
Fosfatos	30 g
Ácido ascórbico	5 g
Caseinato	100 g

<b>245 Sobrasada</b>		
<b>245 Sobrassada</b>		
Papada de cerdo	50 g	
Magro de cerdo	15 g	
Panceta	35 g	
Pimentón dulce	2.5 g	
Sal	2 g	
Pimentón picante	1 g	
Vino blanco	0.5 g	
Ajo		
<b>238 Chistorra, cruda</b>		
<b>238 Xistorra, crua</b>		
Magro de cerdo	15 g	
Tocino	50 g	
Panceta	30 g	
Carne de vacuno	5 g	
Pimentón dulce	2.5 g	
Sal	2 g	
Ajo	0.2 g	
<b>372 Margarina <math>\frac{3}{4}</math>, vegetal</b>		
<b>372 Margarina <math>\frac{3}{4}</math>, vegetal</b>		
Aceite y grasas vegetales	61 g	
Agua	28 g	
Leche desnatada	11 g	
Sal	0.3 g	
Otros ingredientes		
Emulgentes		
Ácido láctico		
Sorbato potásico		
Aroma		
Vitamina E		
Vitamina A		
Betacaroteno		
Vitamina D		
<b>584 Mazapán</b>		
<b>584 Massapà</b>		
Azúcar	50 g	
Almendra	50 g	
<b>585 Turrón, tipo «Alicante»</b>		
<b>585 Torró, tipus «Alacant»</b>		
Almendra	1 500 g	
Miel	1 100 g	
Azúcar	1 000 g	
Glucosa	150 g	
Claros	80 g	
Ralladuras de limón		
Canela		
<b>586 Turrón, tipo «Jijona»</b>		
<b>586 Torró, tipus «Xixona»</b>		
Almendra	2 500 g	
Miel	1 100 g	
Azúcar	1 000 g	
Glucosa	150 g	
Claros	80 g	
Ralladuras de limón		
Canela		
<b>590 Galletas saladas</b>		
<b>590 Galletes salades</b>		
Harina	50 000 g	
Margarina	22 000 g	
Huevo	1 000 g	
Azúcar lustre	2 000 g	
Agua	2 000 g	
Sal	1 350 g	
Malta	300 g	
Levadura	200 g	

<b>586 Galletas saladas con queso</b>		
<b>586 Galletes salades, amb formatge</b>		
Harina	10 000 g	
Margarina	3 000 g	
Queso rallado	3 700 g	
Leche desnatada en polvo	500 g	
Agua	3 000 g	
Sal	250 g	
Pimienta blanca	5 g	
Nuez moscada	5 g	
Esencia de queso	40 g	
Bicarbonato	50 g	
Amoniaco	80 g	
<b>591 Alioli</b>		
<b>591 Allioli</b>		
Ajo	20 g	
Aceite	150 g	
Sal	2.5 g	
<b>601 Salsa bechamel</b>		
<b>601 Salsa beixamel</b>		
Leche	500 g	
Harina	50 g	
Mantequilla	50 g	
Nuez moscada	0.5 g	
Sal	5 g	
<b>607 Salsa mornay</b>		
<b>607 Salsa mornay</b>		
Leche	1 000 g	
Harina	80 g	
Mantequilla	75 g	
Yemas de huevo	50 g	
Queso Gruyer	140 g	
Sal	5 g	
<b>609 Sofrito</b>		
<b>609 Sofregit</b>		
Tomate, puré	400 g	
Cebolla	150 g	
Aceite oliva	100 g	
Sal	5 g	
<b>628 Lasaña, s/bechamel</b>		
<b>628 Lassanya, s/beixamel</b>		
Carne picada	200 g	
Pasta	175 g	
Cebolla	80 g	
Salsa tomate	60 g	
Queso rallado	50 g	
Mantequilla	30 g	
<b>620 Sopa de ave con fideos</b>		
<b>620 Sopa d'au amb fideus</b>		
Caldo pollo	500 g	
Pasta	50 g	
Sal	2 g	
<b>631 Sopa de puerros, preparada, en conserva</b>		
<b>631 Sopa de porros, preparada, en conserva</b>		
Patata	1 000 g	
Caldo pollo	800 g	
Leche	600 g	
Puerro	400 g	
Nata	250 g	
Cebolla	150 g	
Mantequilla	40 g	
<b>673 Crema de almendras, envasada, sin reconstituir</b>		
<b>673 Crema d'ametlles, envasada, sense reconstituir</b>		
Almendra	23 %	
Otros ingredientes: azúcar		
glucosa		
agua		

**682 Sangría, de vino tinto**

**682 Sangría, de vi negre**

Vino tinto

Brandy

Licor

Zumo limón

Zumo naranja

Azúcar

Agua (hielo)

1 000 g

56 g

28 g

84 g

84 g

56 g

500 g

**ANEXO III: DENSIDADES DE ALIMENTOS LÍQUIDOS**  
**ANNEX III: DENSITATS D'ALIMENTS LÍQUIDS**

<b>Alimento/Aliment</b>	<b>Densidad/Densitat (g/mL)</b>
Aguardientes (Aiguardent)	0.950
Batido cacao (Batut de cacao)	1.057
Bebida isotónica (Beguda isotònica)	1.026
Bífer sin alcohol (Bífer sense alcohol)	1.048
Cava o champán (Cava o xampany)	0.995
Cerveza (Cervessa)	1.013
Gaseosa (Gasosa)	0.998
Horchata (Orxata)	1.064
Leche desnatada UHT (Llet desnatada UHT)	1.032
Leche entera UHT (Llet sencera UHT)	1.028
Leche semidesnatada UHT (Llet semidesnatada UHT)	1.030
Licores (Licors)	1.093
Mosto (Most)	1.066
Nata azucarada montada tipo «spray» (Nata ensucrada montada tipus «spray»)	1.025
Nata líquida para cocinar UHT 18 % grasa (Nata líquida per cuinar UHT 18 % greix)	1.004
Nata pasteurizada para montar 35 % grasa (Nata pasteuritzada per montar 35 % greix)	0.986
Nata UHT para montar 35 % grasa (Nata UHT per montar 35 % greix)	0.994
Refresco de cola, «light», con gas (Refresc de cola, «light», amb gas)	0.998
Refresco de cola, con gas (Refresc de cola, amb gas)	1.029
Refresco de frutas, con o sin gas (Refresc de fruites, amb o sense gas)	1.041
Tónica (Tònica)	1.036
Vermut, dulce (Vermut, dolç)	1.046
Vino blanco, dulce (Vi blanc, dolç)	1.016
Vino blanco, seco (Vi blanc, sec)	0.995
Vino tinto (Vi negre)	0.998
Zumo de frutas, brik (Suc de fruites, brik)	1.048
Zumo de tomate, brik (Suc de tomàquet, brik)	1.022



**ANEXO IV: NOMBRES CIENTÍFICOS**  
**ANNEX IV: NOMS CIENTÍFICS**

<b>Nombre alimento</b>	<b>Nom aliment</b>	<b>Nombre científico / Nom científic</b>
<b>Cereales</b>		
Arroz	Arròs	<i>Oryza sativa</i>
Centeno	Sègol	<i>Secale cereale</i>
Maíz	Blat de moro	<i>Zea mays</i>
Quinoa	Quinoa	<i>Chenopodium quinoa</i>
Trigo	Blat	<i>Triticum aestivum</i>
<b>Carnes</b>		
Caballo	Cavall	<i>Equus caballus</i>
Cerdo	Porc	<i>Sus scrofa</i>
Codorniz	Guatlla	<i>Coturnix coturnix</i>
Conejo	Conill	<i>Oryctolagus cuniculus</i>
Cordero	Xai	<i>Ovis aries</i>
Faisán	Faisà	<i>Phasianus colchicus</i>
Gallina	Gallina	<i>Gallus gallus</i>
Jabali	Senglar	<i>Sus scrofa</i>
Liebre	Liebre	<i>Lepus europaeus</i>
Oca	Oca	<i>Anser anser</i>
Pato	Ànec	<i>Anas spp.</i>
Pavo	Gall dindi	<i>Meleagris gallopavo</i>
Pichón	Colomí	<i>Columba livia</i>
Pollo	Pollastre	<i>Gallus gallus</i>
Termera	Vedella	<i>Bos taurus</i>
Vaca/buey	Vaca/bou	<i>Bos taurus</i>
<b>Pescados</b>		
Abadejo	Abadeig	<i>Pollachius pollachius</i>
Anchoas	Anxoves	<i>Engraulis encrasicolus</i>
Anguila	Anguila	<i>Anguilla anguilla</i>
Arenque	Areng	<i>Clupea harengus</i>
Atún	Tonyina	<i>Thunnus thynnus</i>
Bacalao	Bacallà	<i>Gadus morhua</i>
Bonito	Bonítol	<i>Sarda sarda</i>

<b>Nombre alimento</b>	<b>Nom aliment</b>	<b>Nombre científico / Nom científic</b>
Bonito del norte	Bonítol del nord	<i>Thunnus alalunga</i>
Boquerón	Seitó	<i>Engraulis encrasicolus</i>
Caballa	Verat	<i>Scomber scombrus</i>
Cabracho o rascacio	Escórpora	<i>Scorpaena scrofa</i>
Carpa	Carpa	<i>Cyprinus carpio</i>
Gallo	Bruixa	<i>Lepidohombus boscii</i>
Hallibut	Hallibut	<i>Hippoglossus stenolepis</i>
Lenguado	Llenguado	<i>Solea vulgaris</i>
Lubina	Llobarro	<i>Dicentrarchus labrax</i>
Lucio	Lluç de riu	<i>Esox lucius</i>
Merluza	Lluç	<i>Merluccius merluccius</i>
Mujol	Llissera	<i>Mugil cephalus</i>
Pez espada	Peix espasa	<i>Xiphias gladius</i>
Platija	Rèmol de riu	<i>Plathychthys flesus</i>
Rana	Granota	<i>Rana sp.</i>
Rape	Rap	<i>Lophius piscatorius</i>
Raya	Rajada	<i>Raja sp.</i>
Rodaballo	Turbot	<i>Psetta maxima</i>
Salmón	Salmó	<i>Salmo salar</i>
Salmonete	Moll	<i>Mullus barbatus</i>
Sardina	Sardina	<i>Sardina pilchardus</i>
Trucha	Truita de riu	<i>Salmo trutta</i>
<b>Mariscos</b>		
Almeja	Cloïssa	<i>Venerupis sp.</i>
Berberecho	Escopinya	<i>Cerastoderma edule</i>
Bogavante	Llamanol	<i>Homarus gammarus</i>
Calamar	Calamar	<i>Loligo vulgaris</i>
Cangrejo buey	Cranc bou	<i>Cancer pagurus</i>
Cangrejo de río	Cranc de riu	<i>Carcinus sp.</i>
Cigala	Escamarlà	<i>Nephrops norvegicus</i>
Gamba quisquilla	Gambeta	<i>Crangon crangon</i>
Gamba roja	Gamba roja	<i>Palaemon serratus</i>
Langosta	Llagosta	<i>Aristeus antennatus</i>
Langostino	Llagostí	<i>Palinurus elephas</i> <i>Penaeus kerathurus</i>



<b>Nombre alimento</b>	<b>Nom aliment</b>	<b>Nombre científico / Nom científic</b>
Mejillón	Musclo	<i>Mytilus edulis</i>
Ostra	Ostra	<i>Ostrea edulis</i>
Pulpo	Pop	<i>Octopus vulgaris</i>
Sepia	Sipia	<i>Sepia officinalis</i>
Vieira	Vieira	<i>Pecten maximus</i>
<b>Verduras y hortalizas</b>		
<b>Verdures i hortalisses</b>		
Acelga	Bleda	<i>Beta vulgaris var. Cicla</i>
Ajo	All	<i>Allium Sativum</i>
Alcachofa	Carxofa	<i>Cynara scolymus</i>
Apio	Api	<i>Apium graveolens</i>
Apio-nabo	Celeri	<i>Apium graveolens var. Rapaceum</i>
Berenjena	Alberginia	<i>Solanum melongena</i>
Berro	Creixen	<i>Roripa nasturtium-aquaticum</i>
Brécol	Bròquil	<i>Brassica oleracea var. Italica</i>
Calabacín	Carabassó	<i>Cucurbita pepo</i>
Calabaza	Carabassa	<i>Cucurbita maxima</i>
Cardo	Card	<i>Cynara cardunculus</i>
Cebolla	Ceba	<i>Allium cepa</i>
Cebollino	Cebollí	<i>Allium ampeloprasum</i>
Champiñón	Xampinyó	<i>Agaricus sp.</i>
Chirivía	Xirivia	<i>Pastinaca sativa</i>
Col blanca	Col blanca	<i>Brassica oleracea var. Capitata</i>
Col de Bruselas	Col de Brussel·les	<i>Brassica oleracea var. Gongylodes</i>
Col lombarda	Col lombarda	<i>Brassica oleracea var. Capitata</i>
Col repollo	Col de cabdell	<i>Brassica oleracea var. Sabauda</i>
Coliflor	Coliflor	<i>Brassica oleracea var. Botrytis</i>
Endibia	Endivia	<i>Cichorium intybus</i>
Escarola	Escarola	<i>Cichorium endivia</i>
Espárrago	Espàrrec	<i>Asparagus officinalis</i>
Espinaca	Espinac	<i>Spinacea oleracea</i>
Hinojo	Fonoll	<i>Foeniculum vulgare</i>
Judía verde	Mongeta verda	<i>Phaseolus vulgaris</i>
Lechuga	Enciam	<i>Lactuca sativa</i>
Nabo	Nap	<i>Brassica rapa</i>

<b>Nombre alimento</b>	<b>Nom aliment</b>	<b>Nombre científico / Nom científic</b>
Niscaló	Rovelló	<i>Lactarius deliciosus</i>
Palmito	Margalló	<i>Chamaerops humilis</i>
Pepino	Cogombre	<i>Cucumis sativus</i>
Pimiento	Pebreot	<i>Capsicum anuum</i>
Puerro	Porro	<i>Allium porrum</i>
Rábano	Rave	<i>Raphanus sativus</i>
Salsifi	Salsifi	<i>Tragopogon porrifolius</i>
Zanahoria	Pastanaga	<i>Daucus carota</i>
<b>Legumbres</b>		
Alubia	Mongeta	<i>Phaseolus vulgaris</i>
Garbanzo	Cigró	<i>Cicer arietinum</i>
Guisante	Pèsol	<i>Pisum sativum</i>
Haba	Fava	<i>Vicia faba</i>
Lenteja	Lientia	<i>Lens esculenta</i>
Soja	Soja	<i>Glycine max</i>
<b>Tubérculos</b>		
Boniato	Moniato	<i>Ipomoea batatas</i>
Patata	Patata	<i>Solanum tuberosum</i>
Tapioca	Tapioca	<i>Manihot esculenta</i>
<b>Frutas</b>		
Aceituna	Oliva	<i>Olea europea</i>
Aguacate	Alvocat	<i>Persea americana</i>
Albaricoque	Albercoc	<i>Prunus armeniaca</i>
Arándano	Nabiu	<i>Vaccinium corymbosum</i>
Carambola	Carambola	<i>Averrhoa carambola</i>
Cereza	Cirera	<i>Prunus avium</i>
Ciruella	Pruna	<i>Prunus domestica</i>
Dátil	Dàtil	<i>Phoenix dactylifera</i>
Feijoa	Feijoa	<i>Acca sellowiana</i>
Frambuesa	Gerd	<i>Rubus idaeus</i>
Fresón	Maduixot	<i>Fragaria chiloensis</i>
Granada	Magrana	<i>Punica granatum</i>
Grosella	Grosella	<i>Ribes sp.</i>
Grosella negra	Grosella negra	<i>Ribes nigrum</i>

<b>Nombre alimento</b>	<b>Nom aliment</b>	<b>Nombre científico / Nom científic</b>
Guayaba	Guaiaba	<i>Psidium guajava</i>
Higo	Figa	<i>Ficus carica</i>
Kiwi	Kiwi	<i>Actinidia chinensis</i>
Lima	Llima	<i>Citrus aurantifolia</i>
Limón	Llimona	<i>Citrus limon</i>
Lichi	Litxi	<i>Litchi chinensis</i>
Mandarina	Mandarina	<i>Citrus reticulata</i>
Mango	Mango	<i>Mangifera indica</i>
Manzana	Poma	<i>Pyrus malus</i>
Manzana Golden	Poma Golden	<i>Pyrus malus var. Golden</i>
Manzana Starking	Poma Starking	<i>Pyrus Malus var. Starking</i>
Maracuyá	Maracuià	<i>Passiflora edulis</i>
Melocotón	Préssec	<i>Prunus persica</i>
Melón	Meló	<i>Cucumis melo</i>
Melón, tipo «Canteloupe»	Meló, tipus «Canteloupe»	<i>Cucumis melo var. Canteloupensis</i>
Membrillo	Codony	<i>Cydonia vulgaris</i>
Mora	Mora	<i>Morus nigra</i>
Naranja	Taronja	<i>Citrus sinensis</i>
Nectarina	Nectarina	<i>Prunus persica var. Nectarine</i>
Nispero	Nespra	<i>Mespilus germanica</i>
Palosanto	Caqui	<i>Diospyros kaki</i>
Papaya	Papaia	<i>Carica papaya</i>
Pasa	Pansa	<i>Vitis vinifera</i>
Pera	Pera	<i>Pyrus communis</i>
Piña	Pinya	<i>Ananas comosus</i>
Plátano	Plàtan	<i>Musa paradisiaca</i>
Pomelo	Aranja	<i>Citrus paradisi</i>
Ruibarbo	Ruibarbre	<i>Rheum rhabonticum</i>
Sandía	Síndria	<i>Citrillus vulgaris</i>
Uva	Raim	<i>Vitis vinifera</i>
<b>Frutos secos y semillas oleaginosas</b>	<b>Fruita seca i llavors oleaginoses</b>	
Almendra	Ametlla	<i>Prunus amygdalus</i>
Avellana	Avellana	<i>Corylus avellana</i>

<b>Nombre alimento</b>	<b>Nom aliment</b>	<b>Nombre científico / Nom científic</b>
Cacahuete	Cacauet	<i>Arachis hypogea</i>
Castaña	Castanya	<i>Castanea sativa</i>
Coco	Coco	<i>Cocos nucifera</i>
Girasol	Gira-sol	<i>Helianthus annuus</i>
Nuez	Nou	<i>Juglans regia</i>
Piñón	Pinyó	<i>Pinus pinea</i>
Pistacho	Pistatxo	<i>Pistacia vera</i>
Sésamo	Sèsam	<i>Sesamum indicum</i>
<b>Especies</b>	<b>Espècies</b>	
Perejil	Julivert	<i>Petroselinum crispum</i>
Pimienta	Pebre	<i>Piper nigrum</i>

## **BIBLIOGRAFÍA BIBLIOGRAFIA**

### **Texto preliminar Text preliminar**

1. GREENFIELD, H., SOUTHGATE D.A.T.: *Food composition data: production, management and use*. London: Elsevier Applied Science, 1992.
2. SOUTHGATE, D.A.T. *Guide lines for the preparation of tables of food composition*. Basel: S. Karger; 1974; pp. 7-52.
3. RAND, W.M., PENNINGTON, J.A.T.; MURPHY, S.P., et al.: *Compiling data for food composition data bases*. Tokyo: United Nations University Press; 1991.
4. MANGELS, A.R., HOLDEN, J.M., BEECHER, G.R., FORMAN, M.R., LANZA, E.: «Carotenoid content of fruits and vegetables: an evaluation of analytic data». *Journal of the American Dietetic Association*, 1993; 93(3): pp. 284-96.
5. IRELAND-RIPERT, J., FEINBERG, M. and FAVIER, J.C.: *Nutritional data from food industry*. CASTENMILLER, J.: *Report of the Third Annual Meeting FLAIR Eurofoods-Infant Project*, pp. 165-168. 2-1994. Wageningen. 11-1993.
6. SCHLOTKE, F., BECKER, W., IRELAND, J. et al.: *EUROFOODS recommendations for food composition database management and data interchange*. 2001; COST Action 99 - EUROFOODS.
7. HOLLAND, B; WELCH, A.A.; UNWIN, I.D., et al.: *McCance and Widdowson's: The composition of foods*. Cambridge: The Royal Society of Chemistry; 1991.
8. SCHAKEL, S.F., BUZZARD, I.M., GEBHARDT, S.E.: «Procedures for estimating nutrient values for food composition databases». *Journal of Food Composition and Analysis*, 1997; 10(2): pp. 102-14.
9. «Energy and protein requirements». 1973; FAO Nutrition Meetings.

10. MCCAUGHLIN, P.J., WEILBRAUCH, J.L.: «Vitamin E content of foods». *Journal of the American Dietetic Association*, 1979; 75: pp. 647-65.
11. POWERS, P.M., HOOVER, L.W.: «Calculating the nutrient composition of recipes with computers». *Journal of the American Dietetic Association*, 1989; 89(2): pp. 224-32.
12. BEECHER, G.R., VANDERSLICE, J.T., STEWART, K.K., WHITAKER, J.R. (editors): *Modern methods of food analysis*. Westport: AVI Publishing Co. Inc.; 1984; *Determination of nutrients in foods: factors that must be considered*, pp. 29-55.

### **Fuentes de datos de composición Fons de dades de composició**

#### Artículos (Articles)

- ABELLÁN, G.B., MARQUINA, A.D., VILLANUEVA, M.T.O.: «Discriminant analysis of Jijona nougat qualities». *Z. Lebensm. Unters. Forsch.* 1997; 205: 274-276.
- ALCALÁ, M., BELTRÁN DE HEREDIA, F.H., ESTEBAN, M<sup>a</sup>. A., MARCOS, A.: «Composición química y contenido energético del queso de Mahón». *Arch. Zootec.* 1982; 31(120): 1-9.
- ALCALÁ, M., ESTEBAN, M.A., MARCOS, A., GÓMEZ, R.: «Composición química y valor calórico del Queso Brie». *Alimentaria*. 1990; 27(213): 29-30.
- ALCALÁ, M., MARCOS, A., ESTEBAN, M.A., GÓMEZ, R., MANCHA, R.: «Composición química y valor energético del queso Camembert». *Alim. Equip. Tecnol.* 1990; 9(6): 141-143.
- ÁLVAREZ PARRILLA, E., PUIG, A., LLUCH, M.A.: «Preparación y caracterización química y microestructural de surimi de merluza (*Merluccius merluccius*) y de jurel (*Trachurus trachurus*). *Food Sci. Tech. Int.* 1997; 3(1): 49-60.

- ÁLVAREZ SEOANE, G.: «Variación estacional de la composición química de la almeja Babosa (Tapes pullastra, Mont.)». *Inv. Pesq.* 1960; 17: 3-32.
- AMARO LÓPEZ, M.A., ZURERA COSANO, G., MORENO ROJAS, R., GARCÍA JIMENO, R.M.: «Influence of vegetative cycle of asparagus (*Asparagus officinalis* L.) on copper, iron, zinc and manganese content». *Plant Foods Hum. Nutr.* 1995; 47: 349-355.
- ANCÍN, C., SÁNCHEZ-MONGE, J.M., VILLANUEVA, R., BELLO, J.: «Influencia de la tecnología de curación sobre las características del sistema de emulsión en productos cármicos curados». *Anal. Bromatol.* 1989; 41(1): 19-29.
- AREVALO, M.V., DURAN, A.: «Variación estacional de grasa y proteína de la trucha común (*Salmo Trutta Fario* L.) en los tramos alto y medio del Río Tormes». *Invest. Agr.: Prod. Sanid. Anim.* 1988; 3(2-3): 167-172.
- BELTRÁN, A., MORAL, A.: «Influencia de las variaciones estacionales sobre la composición de la fracción lipídica de sardina (*Sardina Pilchardus* W.). *Grasas y Aceites.* 1990; 41(1): 73-81.
- BERIAIN, M.J., PEÑA, M.P., BELLO, J.: «A study of the chemical components which characterize Spanish saucisson». *Food Chem.* 1993; 48: 31-37.
- BLÁZQUEZ ABELLÁN, G., GONZÁLEZ DE SANTIAGO, I., DÍAZ MARQUINA, A., ORZÁEZ VILLANUEVA, M<sup>a</sup>.T.: «Macroelements content in nougat, a traditional Spanish sweet. *J. Food Comp. Anal.* 2000; 13: 265-273.
- BLÁZQUEZ ABELLÁN, G., ORZÁEZ VILLANUEVA, M.T., DÍAZ MARQUINA, A.: «Estudio comparativo del valor nutritivo de turrónes españoles y otros elaborados en distintos países de la Unión Europea». *Alimentaria* 1999; 36(305): 51-59.
- BOVER CID, S., SHOPPEN, S., IZQUIERDO PULIDO, M., VIDAL CAROU, M.C.: «Relationship between biogenic amine contents and the size of dry fermented sausages. *Meat Sci.* 1999; 51: 305-311.
- CABRERA, C., LORENZO, M.L., DE MENA, C., LÓPEZ, M.C.: «Chromium, copper, iron, manganese, selenium and zinc levels in dairy products: in vitro study of absorbable fractions». *Int. J. Food Sci. and Nutr.* 1996; 47: 331-338.
- CAMBERO, M.I., DE LA HOZ, L., SANZ, B., ORDÓÑEZ, J.A.: «Lipid and fatty acid composition of rabbit meat: apolar fraction». *Meat Sci.* 1991; 29: 153-166.
- CANDELA, M., ASTIASARÁN, I., BELLO, J.: «Effects of frying and warmholding on fatty acids and cholesterol of sole (*Solea solea*), codfish (*Gadus morrhua*) and hake (*Merluccius merluccius*)». *Food Chem.* 1997; 58(3): 227-231.
- CARECHE, M., TEJADA, M.: «Effect of added lipids on the texture of minced hake (*Merluccius merluccius* L.), megrim (*Lepidorhombus whiffiagonis* W.) and sardine (*Sardina pilchardus* W.) during frozen storage». *Z. Lebensm. Unters. Forsch.* 1991; 193: 533-537.
- CERPA, O., MILLÁN, R., SANJUÁN, E., TUDELA, L.: «Contribución al estudio de las características nutricionales, fisico-químicas y organolépticas del gofio canario». *Alimentaria.* 2001; 38(322): 119-123.
- CHASCO, J., BERIAIN, M.J., BELLO, J.: «A study of changes in the fat content of some varieties of dry sausage during the curing process». *Meat Sci.* 1993; 34: 191-204.
- CHASCO, J., BERIAIN, M.J., BELLO, J.: «La oxidación de componentes grasos y formación de hexanal en la curación del salchichón». *Grasas y Aceites* 1992; 43(3): 143-148.
- CID, C., BELLO, J., ASTIASARÁN, I.: «Repercusión de diferentes tipos de tratamientos de cocción en el contenido en vitamina C de las verduras». *Alimentaria.* 1990; 27(209): 21-24.
- CID, C., IRIARTE, I., BELLO, J.: «The effect of technological process on some components of chistorra». *Rev. Esp. Cienc. Tecnol. Aliment.* 1992; 32(3): 307-315.
- CID, C., IRIARTE, J., ASTIASARÁN, I., BELLO, J.: «Estudio sobre la calidad nutritiva de la chistorra». *Alimentaria.* 1992; 28(229): 39-41.
- COBOS, A., DE LA HOZ, L., CAMBERO, M.I., ORDÓÑEZ, J.A.: «Chemical and fatty acid composition of meat from spanish wild rabbits and hares». *Z. Lebensm. Unters. Forsch.* 1995; 200: 182-185.

- DE BLAS, J.C., TORRES, A., FRAGA, M.J., PÉREZ, E., GÁLVEZ, J.F.: «Influence of weight and age on the body composition of young doe rabbits». *J. Animal Sci.* 1977; 45(1): 48-53.
- DE LA MONTAÑA, J., GARCÍA, J.M., MIGUEZ, M.: «Composició nutricional de determinades varietats de castanyes a la comarca de Monterrei (Se Orense)». *Alimentaria*. 1997; 35(279): 19-22.
- DÍAZ MARQUINA, A., ORZÁEZ VILLANUEVA, M.T., PALOMINO FERNÁNDEZ, P.: «Variaciones de vitaminas hidrosolubles por tratamientos culinarios en hígado». *Alimentaria*. 1993; 30(239): 73-76.
- DÍAZ MARQUINA, A., VILLANUEVA SUÁREZ, M<sup>a</sup>.J.: «Modificaciones en el contenido de carbohidratos disponibles durante el proceso culinario en algunos platos de consumo habitual». *Anal. Bromatol.* 1987; 39(1): 173-186.
- DÍAZ MARQUINA, A., TORIJA ISASA, M<sup>a</sup>. E., VALLS PALLÉS, C.: «Estudio de los elementos minerales de distintas variedades de avellanas de la provincia de Tarragona». *Anal. Bromatol.* 1980; 32(1): 41-48.
- DORADO, M., MARTÍN GÓMEZ, E.M., JIMÉNEZ COLMENERO, F., MASOUD, T.A.: «Cholesterol and fat contents of Spanish commercial pork cuts». *Meat Sci.* 1999; 51: 321-323.
- ELENA, M., PÉREZ, M., JANSÀ, M., DEULOFEU, R., ESMATJES, E., SCHINCA, N., MAS, E., MOLINA, R., BALLESTA, A.M<sup>a</sup>.: «Contenido en hidratos de carbono y en oligoelementos de un grupo de bebidas refrescantes no alcohólicas». *Med. Clin. (Barc.)*. 1998; 110: 365-369.
- ENSER, M., HALLETT, K., HEWITT, B., FURSEY, G.A.J., WOOD, J.D.: «Fatty acid content and composition of English beef, lamb and pork at retail». *Meat Sci.* 1996; 42(4): 443-456.
- ESPERT, C., BOSCH, M.J., HERNÁNDEZ, E., HERNÁNDEZ-HABA, J.: «A comparative study of some chemical and bacteriological aspects of natural and pasteurized horchata». *Microbiol. Alim. Nutr.* 1990; 8(4): 371-375.
- ESTABLIER, R.: «Variación de la composición química del atún de Barbate (cosata sudatlántica española) y relación a las distintas fases migratorias». *Inv. Pesq.* 1963; 22(1): 157-169.
- FERNÁNDEZ AGUADO, M<sup>a</sup>.T., BURGOS GONZÁLEZ, J.: «Variaciones estacionales en la composición química de las truchas (Salmo fario) de vida silvestre». *Anal. Fac. Vet. León* 1977; 23: 135-144.
- FERNÁNDEZ SAN JUAN, P.: «Fatty acid composition of commercial Spanish fast food and snack food». *J. Food Comp. Anal.* 2000; 13: 275-281.
- FLORES, J., BERMELL, S., NIETO, P.: «Evaluación de la calidad de los productos cárnicos. (III) Jamón curado». *Rev. Agroquím. Tecnol. Aliment.* 1985; 25(3): 400-408.
- FLORES, J., NIETO, P., BERMELL, S., ALBEROLA, J.: «Cambios en los ácidos grasos de los lípidos del jamón durante el proceso de curado. (I) Magro del jamón». *Rev. Agroquím. Tecnol. Aliment.* 1987; 27(4): 599-607.
- FORNERIS, G., SARRÀ, C.: «Composizione in acidi grassi di 17 specie di pesci reperiti nei corpi d'acqua della regione Piemonte». *Riv. It. Piscic. Itiop.* 1983; 18(1): 6-10.
- FRAGA, F.: «Variación estacional de la composición química del mejillón (*Mytilus edulis*) l». *Inv. Pesq.* 1956; 4: 109-125.
- FRANCO VARGAS, E., ORZÁEZ VILLANUEVA, M<sup>a</sup>.T., DÍAZ MARQUINA, A.: «Incidencia de la condimentación tradicional y microondas en el contenido en vitaminas hidrosolubles en coles: repollo y coliflor. (I) Tiamina y riboflavina». *Alimentaria*. 1995; 33(261): 111-117.
- GARCÍA ARIAS, M.T., SÁNCHEZ MUNIZ, F.J.; CASTRILLÓN, A.M., NAVARRO, M.P.: «White tuna canning, total fat, and fatty acid changes during processing and storage». *J. Food Comp. Anal.* 1994; 7: 119-130.
- GARCÍA MARTÍNEZ, M., SÁNCHEZ SEGARRA, P.J., GORDILLO OTERO, M.J., AMARO LÓPEZ, M.A., MORENO ROJAS, R., ZURERA COSANO, G.: «Estudio mineral de yogures desnatados aromatizados. Valoración nutricional». *ILE*. 1998; 236: 39-42.

- GARCÍA OLMEDO, R., MARCOS GARCÍA, M<sup>a</sup> A.: «Contribución al estudio de los aceites de frutos secos españoles. Composición ácida». *Anal. Bromatol.* 1971; 23(3): 233-258.
- GÓMEZ, M.D., LÓPEZ, M.J., SÁNCHEZ, M.T.: «Caracterización de los vinos elaborados en la comarca de "La Axarquía" (Málaga)». *Alimentaria.* 1997; 35(287): 77-80.
- GÓMEZ, R., FERNÁNDEZ-SALGUERO, J.: «Water activity and chemical composition of some food emulsions». *Food Chem.* 1991; 45(2): 91-92.
- GONZÁLEZ, C., PUJOLÁ, M.: «Evolución de los azúcares. Ácidos orgánicos y vitamina C en peras "blanquillas" durante la frigoconservación». *Alimentaria.* 1995; 33(268): 49-51.
- GONZÁLEZ DE SANTIAGO, I., BLÁZQUEZ ABELLÁN, G., DÍAZ MARQUINA, A., ORZÁEZ VILLANUEVA, M.T.: «Copper, iron, manganese and zinc levels in turrón from Jijona and Alicante». *Food Chem.* 1997; 1: 611-616.
- GONZÁLEZ, M.A., ESTUPIÑAN, S., MILLÁN, R., SANJUÁN, E., MANGAS, J.M<sup>a</sup>: «Contribución al estudio de las conservas de atún en aceite: (I) Componentes físico-químicos y de estabilidad». *Alimentaria.* 1997; 35(284): 71-75.
- GORDILLO, M.J., GARCÍA, M., DÍAZ, A., SÁNCHEZ, P.J., MORENO, R., AMARO, M.A.: «Estudio de la composición mineral de derivados lácteos con cereales o frutas». *Alim. Equip. Tecnol.* 1999; 18(9): 1-4.
- GUARDIOLA, F., CODONY, R., RAFECAS, M., BOATELLA, J.: «Selective Gas Chromatographic Determination of Cholesterol in Eggs». *J. AOCS.* 1994; 71(8): 867-871.
- GUARDIOLA, F., CODONY, R., RAFECAS, M., BOATELLA, J., LÓPEZ, A.: «Fatty Acid Composition and Nutritional Value of Fresh Eggs, from Large and Small-Scale Farms. *J. Food Comp. Anal.* 1994; 7: 171-188.
- HERNÁNDEZ, N., CODONY, R., RAFECAS, M., BOATELLA, J.: «Contenidos de isómeros trans de los ácidos grasos en productos cárnicos. (I) Embutidos». *Grasas y Aceites* 1991; 42(2): 143-147.
- HERRERA, J., MUÑOZ, F.: «Composición química del salmónete de fango (*Mullus barbatus* L.) de Castellón y consideraciones biológicas sobre la misma». *Inv. Pesq.* 1963; 23(6): 91-113.
- KARAKOLTSIDIS, P.A., ZOTOS, A., CONSTANTINIDES, M.: «Composition of the Commercially Important Mediterranean Finfish, Crustaceans, and Molluscs». *J. Food Comp. Anal.* 1995; 8: 258-273.
- LLANOS, E., BARCOS, R., AUTOR, M.J., MUNILLA, C., ANTOLÍN, R., MARTÍN, O.: «Composición química de la lenteja. *Alim. Equip. Tecnol.* 1993; 12(8): 119-126.
- LLANOS, E., BARCOS, R., AUTOR, M.J., MUNILLA, C., ANTOLÍN, R., MARTÍN, O.: «Composición química del champiñón». *Alim. Equip. Tecnol.* 1993; 12(4): 53-59.
- LLANOS, E., BARCOS, R., AUTOR, M.J., MUNILLA, C., ANTOLÍN, R., MARTÍN, O.: «Composición química del tomate». *Alim. Equip. Tecnol.* 1994; 13(5): 79-86.
- LÓPEZ ANDREU, F.J., MOLLÁ, E., FERNÁNDEZ, M., ESTEBAN, R.M.: «Conservación en frío de berenjenas. Modificaciones de su calidad». *Alimentaria.* 1988; 25(192): 31-36.
- LÓPEZ ARGÜELLO, E., BOSCH BOSCH, N., BARRERA VÁZQUEZ, C.: «Composición centesimal en salsas de mostaza comerciales». *Alimentaria.* 1999; 36(300): 97-99.
- LÓPEZ, G., ROS, G., RINCÓN, F., PERIAGO, M.J., MARTÍNEZ, C., ORTUÑO, J.: «Modificaciones del valor nutritivo de la alcachofa durante su procesado industrial». *Alimentaria.* 1997; 35(279): 129-134.
- LÓPEZ, R., RODRÍGUEZ, L., BEREDA, R., DEL VAL, M.J.: «Variaciones estacionales en la composición de la sardina mediterránea y atlántica». *Bol. Inst. Esp. Oceanogr.* 1962; 107(4): 1-13.
- LOZANO, M., VIDAL ARAGÓN, M.C., SABIO, E., MONTERO DE ESPINOSA, V.: «Evolución del contenido mineral en el Fe, Cu, Mn, i Zn, del biceps femoris del jamón curado de cerdos ibéricos durante el proceso de elaboración». *Alimentaria.* 1998; 35(294): 39-43.



- LOZANO SOLDEVILLA, F., GALINDO, L., CASTELLS, S., STRANCARI, M.T.: «Niveles de concentración de iones metálicos (Cu, Fe, Cd, Mn y Zn) en Sepia bertheloti Orbigny, 1839 (Cephalopoda: Sepioidea) del banco pesquero sahariano». *Alimentaria*. 1994; 31(250): 75-77.
- LOZANO SOLDEVILLA, F.: «Variación estacional de los contenidos de humedad y grasa del músculo de Sardinia pilchardus (Walbaum, 1972) de las aguas de Tenerife (Islas Canarias)». *Alimentaria*. 1990; 27(212): 59-65.
- LOZANO SOLDEVILLA, G., ROS PÉREZ, M.E., BALGUERÍAS GUERRA, E., LOZANO SOLDEVILLA, F.: «Consideraciones alimentarias en especies de peces de consumo común en las Islas Canarias». *Alimentaria* 1987; 24(180): 47-56.
- MARCOS, A., ALCALÁ, M., LEÓN, F., FERNÁNDEZ SALGUERO, J., ESTEBAN, M.A.: «Water activity and chemical composition of cheese». *J. Dairy Sci.* 1981; 64: 622-626.
- MARTÍN VILLA, M.C., VIDAL VALVERDE, C., DABRÍO, M., ROJAS HIDALGO, E.: «Chromatographic measurement of the carbohydrate content of some commonly used soft drinks». *Amer. J. Clin. Nutr.* 1981; 34: 1432-1436.
- MARTÍN VILLA, C., VIDAL VALVERDE, C., ROJAS HIDALGO, E.: «High Performance Liquid Chromatographic Determination of Carbohydrates in Raw and Cooked Vegetables». *J. Food Sci.* 1982; 47(6): 2086-2088.
- MARTÍN VILLA, M<sup>a</sup> C., VIDAL VALVERDE, C., ROJAS HIDALGO, E.: «Soluble sugars in soft drinks». *Amer. J. Clin. Nutr.* 1981; 34: 2151-2153.
- MARTÍNEZ GÓMEZ, M.E., GUERRA HERNÁNDEZ, E., MONTILLA GÓMEZ, J.Y., MOLINS MARIN, J.L.: «Physicochemical analysis of spanish commercial eucalyptus honeys». *J. Apicult. Res.* 1993; 32(3/4): 121-126.
- MATALLANA GONZÁLEZ, M<sup>a</sup> C., CÁMARA HURTADO, M<sup>a</sup>, MARTÍNEZ TOMÉ, M<sup>a</sup> J.: «Estudio del contenido de vitaminas hidrosolubles (B1, B2, B6 y C) en lechuga (Lactuca sativa L.) procedente de cultivo ecológico». *Alimentaria*. 1998; 35(293): 39-43.
- MEDINA, I., AUBOURG, S., GALLARDO, J.M., PÉREZ MARTÍN, R.: «Comparison of six methylation methods for analysis of the fatty acid composition of albacore lipid». *Int. J. Food Sci. and Tech.* 1992; 27: 597-601.
- MELGAR, M.J., BERIAÍN, M.J., BELLO, J.: «Estudio de las modificaciones de las características químicas de los lípidos neutros del salami durante el proceso de curación». *Rev. Agroquím. Tecnol. Aliment.* 1990; 30(3): 363-370.
- MESTRES LAGARRIGA, J., PUJADAS AZUARA, C.: «Estudio de la calidad de la horchata de chufa comercializada en Barcelona. (1<sup>a</sup> parte)». *Alimentaria*. 1980; 17(117): 65-67.
- MILLÁN, R., SANJUÁN, E., SAAVEDRA, P.: «Composición química de quesos españoles: predicción del contenido proteico en función del contenido en agua y grasa». *Alim. Equip. Tecnol.* 1991; 10(1): 221-223.
- MOREIRAS VARELA, O., RUIZ ROSO, B., BELMONTE, S., PÉREZ, M.: «Influencia de los procesos culinarios utilizando aceite de oliva y margarina, sobre la bioutilización de la proteína y el contenido en vitamina C de algunos alimentos». *Rev. Agroquím. Tecnol. Aliment.* 1990; 30(3): 387-397.
- MORENO ROJAS, R., CAÑAL RUIZ, C., AMARO LÓPEZ, M., ZURERA COSANO, G.: «Contenido mineral del yogur natural». *Alimentaria*. 1993; 30(239): 81-84.
- MORENO ROJAS, R., AMARO LÓPEZ, A., ZURERA COSANO, G.: «Mineral Elements Distribution in Fresh Asparagus». *J. Food Comp. Anal.* 1992; 5: 168-171.
- MORO, R., CUESTA, M.J., FERNÁNDEZ, M.T., VARGAS, A.: «Composición y valor nutricional de la faba en la variedad Granja Asturiana». *Alimentaria* 1997; 35(279): 23-26.
- MUÑOZ, F.: «Composición química estacional de la carne de langostino, Penaeus kerathurus (Forskäl, 1775) y consideraciones biológicas». *Inv. Pesq.* 1965; 28: 211-224.
- MURCIA, M<sup>a</sup> A., RINCÓN, F.: «Size as source of variance in lipid composition of pea». *Food Chem.* 1992; 44: 29-35.

PASTORIZA, L., GALLARDO, J.M., FRANCO, J.M., SAMPEDRO, G.: «Ácidos grasos de la vieira (*Pecten maximus*)». *Inv. Pesq.* 1980; 44(3): 505-511.

PASTORIZA, L., GALLARDO, J.M., GONZÁLEZ, P., FRANCO, J.M., SAMPEDRO, G.: «Esteroles en la vieira *Pecten maximus* (L.), almeja *Venerupis pullastra* (Mont.), berberecho *Cerastoderma edule* (L.) y mejillón *Mytilus galloprovincialis* (Lam.) de la ría de Arosas». *Inv. Pesq.* 1981; 45(1): 33-46.

PEÑA, M.P., CID, C., BELLO, J.: «Contribución nutricional del jamón cocido de calidad extra a la dieta: valores analíticos frente a valores aportados por las tablas de composición de alimentos». *Alimentaria.* 1995; 9: 31-36.

PÉREZ HIDALGO, M.A., GUERRA HERNÁNDEZ, E., GARCÍA-VILLANOVA, B.: «Dietary Fiber in Three Raw Legumes and Processing Effect on Chick Peas by an Enzymatic-Gravimetric Method». *J. Food Comp. Anal.* 1997; 10: 66-72.

PÉREZ LLAMAS, F., LÓPEZ JIMÉNEZ, A., ZAMORA, S.: «Características de la grasa de algunos alimentos del grupo de las carnes y su relación con la salud». *Nutr. Hosp.* 1998; 13(2): 95-98.

PÉREZ LLAMAS, F., LÓPEZ JIMÉNEZ, J.A., MARÍN, J.F., ZAMORA, S.: «Composición química y contenido en aminoácidos de diferentes alimentos del grupo de las carnes». *Alimentaria.* 1997; 35(282): 49-53.

PÉREZ OLLEROS, L., GARCÍA CUEVAS, M., PÉREZ, M., RUIZ ROSO, B., VARELA, G.: «Algunos aspectos de la utilización nutritiva de cuatro diferentes elaboraciones comerciales de sardinas enlatadas». *Alimentaria.* 1997; 35(288): 137-141.

PÉREZ VILLARREAL, B., HEWGATE, P.: «Deterioration of european hake (*Merluccius merluccius*) during frozen storage». *J. Sci. Food. Agric.* 1991; 55: 455-469.

PÉREZ VILLARREAL, B., POZO, R.: «Chemical composition and ice spoilage of albacore (*Thunnus alalunga*)». *J. Food Sci.* 1990; 55(3): 678-682.

PÉREZ VILLAREAL, B., HOWGATE, P.: «Composition of european hake, *Merluccius merluccius*. *J. Sci. Food. Agric.* 1987; 40: 347-356.

MURCIA, M<sup>a</sup>.A., VERA, A., GARCÍA CARMONA, F.: «Effect of processing Methods on Spinach: Proximate Composition in Fatty Acids and Soluble Protein». *J. Sci. Food. Agric.* 1992; 59: 473-476.

NAVARRO, J.L., SCHWARTZ, M., GASQUE, F., ALBEROLA, J., PÉREZ, P., LAFUENTE, B.: «Influencia de la época de recolección de la chufa sobre las características analíticas y sensoriales de la horchata». *Rev. Agroquím. Technol. Aliment.* 1984; 24(2): 199-208.

ORDÓÑEZ, A.I., IBÁÑEZ, F.C., TORRE, P., BARCINA, Y.: «Consideraciones nutricionales sensoriales y toxicológicas sobre un queso de leche cruda de oveja». *Alimentaria.* 2000; 36(302): 67-71.

ORTÍN, L., SÁNCHEZ ALGABA, T.: «Composición media de la leche y productos lácteos. (II) Leches conservadas». *Alimentaria.* 1990; 27(214): 15-17.

ORTÍN, L., SÁNCHEZ ALGABA, T.: «Composición media de leche y productos lácteos. (I) Leches de consumo». *Alimentaria.* 1990; 27(214): 9-14.

ORTÍN, L., SÁNCHEZ ALGABA, T.: «Composición media de leche y productos lácteos. (III) Yogur y batidos de leche». *Alimentaria.* 1990; 27(214): 19-22.

ORTÍN, L., SÁNCHEZ ALGABA, T.: «Composición media de leche productos lácteos. Diez años de control analítico: 1977-1987. (VI) Mantequillas y natas». *Alimentaria.* 1990; 27(217): 25-27.

PAPASEIT TOTOSAUS, J., CABRÉ CABRÉ, P.: «Relación entre las características de calidad y las medidas de estabilidad rancimat en aceites de oliva». *Arx. Esc. Sup. Agríc. Barc.* 1988; 11: 33-42.

PARCERISA, J., RAFECAS, M., CASTELLOTE, A.I., CODONY, R., FARRAN, A., GARCÍA, J., GONZÁLEZ, C., LÓPEZ, A., ROMERO, A., BOATELLA, J.: «Influence of variety and geographical origin on the fraction of hazelnuts (*Corylus avellana* L.) from Spain: (III) Oil stability, tocopherol content and some mineral contents (Mn, Fe, Cu)». *Food Chem.* 1994; 54: 71-74.

PASTORIZA, L., GALLARDO, J.M., FRANCO, J.M., SAMPEDRO, G.: «Ácidos grasos de la almeja babosa *Venerupis pullastra* (Mont.), berberecho *Cerastoderma edule* (L.) y mejillón *Mytilus galloprovincialis* Lam». *Inv. Pesq.* 1981; 45(1): 21-25.

- PUIG, P., MORA, J., CISCAR, J., ESTRADES, M.: «Composició de la sobrasada mallorquina». *Alimentaria*. 1989; 26(201): 37-40.
- RODRÍGUEZ, M., RODRÍGUEZ, F., SUÁREZ, A.: «Características morfológicas y composición química de las semillas de distintas variedades de judías (Phaseolus vulgaris, L.) cultivadas en la provincia de León». *Anal. Fac. Vet. León* 1982; 28: 131-146.
- ROMERO RODRÍGUEZ, M.A., VÁZQUEZ ODERIZ, M.L., SIMAL LOZANO, J., LÓPEZ HERNÁNDEZ, J.: «Estudio de la composición química de pequeños frutos: arándano, frambuesa, grosella blanca, grosella negra, grosella roja y zarzamora producidos en Galicia». *Ind. Cons.* 1992; 67: 29
- ROMERO RODRÍGUEZ, M.A., VÁZQUEZ ODERIZ, M.L., LÓPEZ HERNÁNDEZ, J., SIMAL-LOZANO, J.: «Composition of babaco, feijoa, passion-fruit and tamarillo produced in Galicia (NW Spain)». *Food Chem.* 1994; 49: 251-255.
- ROS, C., DÍAZ, O., COBOS, A.: «Composición química y de ácidos grasos de la carne de pollo "extra" y "de corral"». *Alimentaria*. 2001; 38(322): 45-50.
- RUIZ, C., MARTÍNEZ, D., MOSQUERA, G., ABAD, M., SÁNCHEZ, J.L.: «Seasonal variations in conditions, reproductive activity and biochemical composition of the flat oyster (*Ostrea edulis*), from San Citran (Galicia, Spain)». *Mar. Biol.* 1992; 112: 67-74.
- SATUÉ, M.T., LÓPEZ, M.C., AGRAMOUNT, A.: «Fatty acid composition of trout oil». *Food Chem.* 1994; 50: 363-365.
- SAURA CALIXTO, F., BAUZÁ, M., MARTÍNEZ DE TODA, F., ARGAMENTERIA, A.: «Amino acids, sugars, and inorganic elements in the sweet almond (prunus amygdalus)». *J. Agric. Food Chem.* 1981; 29: 509-511.
- SAURA CALIXTO, F., CAÑELLAS, J., BAUZÁ, M.: «Carbohidratos solubles en variedades de almendra dulce (Prunus amygdalus)». *Anal. Bromatol.* 1980; 32(3): 263-270.
- SAURA CALIXTO, F., CAÑELLAS, J., SOLER, L.: «Dietary fibre and components of the nitrogen-free extract of almond kernels». *J. Sci. Food. Agric.* 1983; 34: 1419-1422.
- SAURA CALIXTO, F., CAÑELLAS, J.: «Mineral composition of almond varieties (Prunus amygdalus)». *Z. Lebensm. Unters. Forsch.* 1982; 174: 129-131.
- SERRA BONVEHÍ, J., GRANADOS TARRÉS, E.: «Physicochemical properties, composition and pollen spectrum of ling heather (*Calluna vulgaris* (L) Hull) honey produced in Spain». *Apidologie*. 1993; 24: 586-596.
- SERRA BONVEHÍ, J., VENTURA COLL, F.: «Characterization of citrus honey (Citrus spp.) produced in Spain)». *J. Agric. Food Chem.* 1995; 43: 2053-2057.
- SERRA BONVEHÍ, J., VENTURA COLL, F.: «Pshico-chemical properties, composition and pollen spectrum of french lavender (*Lavandula stoechas* L.) honey produced in Spain». *Z. Lebensm. Unters. Forsch.* 1993; 196: 511-517.
- SERRA BONVEHÍ, J.: «Características físico-químicas. Composición de la miel de eucalipto (*Eucalyptus* sp.) producida en España». *Anal. Bromatol.* 1989; 41(1): 41-56.
- SORIGUER, F., SERNA, S., VALVERDE, E., HERNANDO, J., MARTÍN REYES, A., SORIGUER, M., PAREJA, A., TINAHONES, F., ESTEVA, I.: «Contenido graso, proteico y calórico de diferentes pescados, mariscos y moluscos, atlánticos y mediterráneos habitualmente consumidos en el Sur de España». *Nutr. Hosp.* 1996; 11(4): 245-257.
- TEJADA, M., CARECHE, M.: «Efecto de la temperatura de conservación (-12 y -18C) sobre la estabilidad de músculo de merluza picado». *Rev. Agroquím. Tecnol. Aliment.* 1988; 28(1): 109-115.
- TORUJA, M.E., VILLANÚA, L., ZAPATA, M.A.: «Characterization of Spanish red vermouths». *Z. Lebensm. Unters. Forsch.* 1992; 195: 434-436.
- TOUS, J., ROMERO, A., PLANA, J., GUERRERO, L., DÍAZ, I., HERMOSO, J.F.: «Características químico-sensoriales de los aceites de oliva "Arbequina" obtenidos en distintas zonas de España». *Grasas y Aceites*. 1997; 48(6): 415-424.
- VALDEHITA, M<sup>a</sup>.T., CARBALLIDO, A.: «Sobrasada de Mallorca. Investigación de nutrientes». *Anal. Bromatol.* 1987; 39(1): 139-145.

- VALDEHÍTA, T., REDONDO, A.: «Influencia de la elaboración culinaria en algunos platos de la cocina española. (II) Platos de origen animal». *Anal. Bromatol.* 1985; 37(1): 31-41.
- VARO GALVÁN, P., COMPANY BENITO, R., GUILLEM SEMPERE, C.: «Contribución a la caracterización fisicoquímica de la horchata de chufa natural». *Alimentaria.* 1998; 35(298): 69-71.
- VARO GALVÁN, P., GUILLEM SEMPERE, C.: «Caracterización hidroquímica del agua de fuentes naturales en las comarcas de l'Alcoia y el Comtat (Alicante)». *Alimentaria.* 1997; 35(284): 53-59.
- VIDAL VALVERDE, C., VALVERDE LÓPEZ, S., MARTÍN VILLA, C., BLANCO, I., ROJAS HIDALGO, E.: «High performance liquid chromatographic determination of soluble carbohydrates in commercial drinks». *J. Sci. Food. Agric.* 1985; 36: 43-48.
- VIDAL VALVERDE, C., BLANCO, I., ROJAS HIDALGO, E.: «Pectic substances in fresh, dried, desiccated and oleaginous Spanish fruits». *J. Agric. Food Chem.* 1982; 30(5): 831-835.
- VIDAL VALVERDE, C., FRIAS, J., ESTEBAN, R.: «Dietary fiber in processed lentils». *J. Food Sci.* 1992; 57(5): 1161-1163.
- VIDAL VALVERDE, C., FRIAS, J., VALVERDE LÓPEZ, S.: «Effect of Processing on the Soluble Carbohydrate Content of Lentils». *J. Food Protec.* 1992; 55(4): 301-303.
- VIDAL VALVERDE, C., ROJAS HIDALGO, E., VALVERDE LÓPEZ, S.: «Contenido en carbohidratos solubles de algunos frutos secos, desecados y oleaginosos». *Rev. Clín. Esp.* 1979; 154(3-4): 87-93.
- VIDAL VALVERDE, C., HERRANZ, J., BLANCO, I., ROJAS HIDALGO, E.: «Dietary Fiber in Spanish Fruits». *J. Food Sci.* 1982; 47: 1840-1845.
- VIDAL VALVERDE, C., MARTÍN VILLA, C., HERRANZ, J.: «Determination of soluble carbohydrates in yogurts by high performance liquid chromatography». *J. Dairy Sci.* 1984; 67: 759-763.
- VIDAL VALVERDE, C., ROJAS HIDALGO, E.: «Estudio cuali y cuantitativo de carbohidratos solubles en frutas españolas. Análisis mediante un método cromatográfico polarimétrico». *Rev. Clín. Esp.* 1976; 14(3): 209-219.
- VIOQUE, E., MAZA, M.P.: «Estudio de los lípidos de algunas leguminosas». *Grasas y Aceites.* 1970; 21(1): 16-19.
- WOLFF, R.L., BAYARD, C.C.: «Fatty Acid Composition of Some Pine Seed Oils». *J. AOCS.* 1995; 72(9): 1043-1045.
- YEBRA BIURRUN, M.C., BERMEO BARRERA, A., BERMEO BARRERA, M.P.: «Determinación de sodio y calcio en frutas y hortalizas por espectrofotometría de absorción atómica». *Alimentaria.* 1991; 28(222): 53-55.
- ZAPATA, M<sup>a</sup>.A., VILLANUEVA, M<sup>a</sup>.J., REDONDO, A.: «Contenido de elementos minerales en vinos aromatizados». *Alimentaria.* 1989; 26(199): 61-65.
- ZLATANOS, S., SAGREDOS, A.N.: «The fatty acids composition of some important Mediterranean Fish Species». *Fat Sci. Technol.* 1995; 2: 66-69.
- ZURERA COSANO, G., MORENO ROJAS, R.: «Mineral Elements in Fresh and Canned Asparagus». *Food Chem.* 1990; 38: 113-118.

Capítols de llibros (Capítols de llibres)

- ABAD, M., RUIZ, C., SEDANO, F.J., MOSQUERA, G., MARTÍNEZ, D.: «Estudio de las variaciones estacionales de la composición lipídica y ácidos grasos de una población de *Ostrea edulis* en el medio natural en San Cibra (Lugo)». *Actas IV Congreso Nacional de Acuicultura; La Coruña, España. Consellería de Pesca;* 1993. pp. 419-424.
- JOVER, M., MARTÍNEZ, J., FERNÁNDEZ, J.: «Estudio comparativo de composición corporal y datos biométricos de anguilas europeas (Anguilla anguilla) procedentes de piscifactoría y del medio natural». *Actas III del Congreso Nacional de Acuicultura, Primera. Universidad Politécnica de Valencia; Valencia;* 1990. pp. 255-260.

LÓPEZ BENITO, M.: «Composición química de la vieira (*Pecten jacobaeus*)». *Investigaciones pesqueras*, tomo I. Desconocida: Vigo, 1955. pp. 137-151.

MUÑOZ, F.: «Estudio químico comparativo de las merluzas africanas, *Merluccius merluccius* (L) y *Merluccius senegalensis* Caadenat». *Investigaciones Pesqueras*, tomo XIX.: Cádiz; 1961. pp. 37-53.

PORTA, F., GABERAS, M., CABEZAS, B., FÁBREGAS, J.: «Composición bioquímica y crecimiento del Mejillón *Mytilus*». *II Congreso Nacional de Acuicultura, Primera*. Consellería de Pesca. Xunta de Galicia: Santiago; 1987. pp. 431-436.

RUIZ, C.S., ABAD, M., RODRÍGUEZ, T., SÁNCHEZ, J.L.: «Variación estacional en la condición, actividad reproductora y composición bioquímica en *Crassostrea gigas* (Thunberg)». *Actas III Congreso Nacional de Acuicultura, Primera*. Xunta de Galicia: Santiago de Compostela; 1990. pp. 421-426.

#### Tesis doctorales (Tesis doctorals)

MELGAR RIOL, M.J. (1986): *Estudio de los procesos tecnológicos de los derivados cárnicos curados*. Facultad de Farmacia, Universidad de Navarra. Navarra.

PASCUAL NEBRA, J. (2000): *Estudio del efecto de la raza y la alimentación en la grasa del cerdo a lo largo del crecimiento*. Departamento de Nutrición y Bromatología, Universidad de Barcelona. Barcelona.

SARRIÓN MARTÍNEZ, M.N. (1985): *Aceite de oliva virgen: contribución al análisis químico en D.O. Unitat de Nutrició i Bromatologia, Facultat de Farmàcia, Universitat de Barcelona*. Barcelona.

#### Bases de datos (Bases de dades)

Table de composition des aliments Suvimax. Versión junio 1999. París: Étude SUVIMAX; 1999.

U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2002. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 15. Nutrient Data Laboratory Home Page: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp>

#### Empresas (Empreses)

Bestfoods España, S.A. (2000). Mayonesa.

BIMBO (1999). Pan de molde.

Cadí (1996). Mantequilla.

Copirineo (1996). Mantequilla sin sal.

DANONE S.A. (2000). Productos lácteos.

Embotits Salgot (1994). Fuet semiseco.

EROSKI (2000). Azúcares y derivados, lácteos y derivados, pastelería, aperitivos y cervezas.

Grupo Vichy Catalan (2000). Agua mineral embotellada.

Juan Antonio Sirvent Selfa S.A. (2000). Turrones y mazapanes.

KOIKE S.A. (2000). Aceite de oliva.

NECTINA S.A. (1996). Leche de almendras.

NESTLÉ (2000). Yogures, chocolates y helados.

PANRICO S.A (2000). Pan de molde y pastelería.

PULEVA (2000). Leche y productos lácteos.

SNACK VENTURES S.A. (2000). Aperitivos.

Unilever Foods España, S.A. (2000). Margarinas y salsas.

#### Laboratorios (Laboratoris)

Laboratorios de Salut Pública (1999): Composición de aguas de distribución.

Asoc. Esp. Fab. Choco. y Cacao (1999): Composición de cacao solubles.

Pere Cabré Cabré (1996): Oli d'oliva verge recollit en els molins de la D.O. Garrigues/Siurana

#### Libros y tablas de composición (Llibres i taules de composició)

CHAN, W., BROWN, J., CHURCH, S.M., BUSS, D.H.: *McCance and Widdowson's The Composition of Foods. Supplement 5: Meat, poultry and game. 5.* RSC-MAFF: Cambridge; 1995.

CHAN, W., BROWN, J., CHURCH, S.M., BUSS, D.H.: *McCance and Widdowson's The Composition of Foods. Supplement 6: Meat products and dishes. 5.* RSC-MAFF: Cambridge; 1996.

CHAN, W., BROWN, J., BUSS, D.H.: *McCance and Widdowson's The Composition of Foods. Supplement 4: Miscellaneous foods. 5.* RSC-MAFF: Cambridge; 1994.

FAVIER, J.C., IRELAND RIPERT, J., LAUSSUCQ, FEINBERG, M.: *Répertoire Général des aliments. Tome 3: Table de composition des Fruits exotiques, Fruits de cueillette d'Afrique. Primera. Tec&Doc Lavoisier: Paris; 1993.*

FEINBERG, M., FAVIER, J.C., IRELAND RIPERT, J.: *Répertoire Général des Aliments: Table de composition. 1.* Lavoisier Tec&Doc: Paris; 1991.

HOLLAND, B., BROWN, J., BUSS, D.H.: *McCance & Widdowson's The Composition of Foods. Supplement 3: Fish and fish products. 5.* RSC-MAFF: Cambridge; 1997.

HOLLAND, B., UNWIN, I.D., BUSS, D.H.: *McCance and Widdowson's The Composition of Foods. Supplement 1: Fruit and nuts. 5.* RSC-MAFF: Cambridge; 1992.

HOLLAND, B., WELCH, A.A., UNWIN, I.D., BUSS, D.H., PAUL, A.A., SOUTHGATE, D.A.T.: *McCance and Widdowson's The Composition of Foods. 5.* RSC-MAFF: Cambridge; 1991.

MARCOS, A., FERNÁNDEZ SALGUERO, J., ESTEBAN, A., LEÓN, F., ALCALÁ, M., BELTRÁN DE HEREDIA, F.H.: *Quesos Españoles. Tablas de composición, valor nutritivo y estabilidad.* Servicio de Publicaciones de la Universidad de Córdoba: Córdoba; 1985.

MARCOS AGUIAR, D.: *Tecnología del jamón curado español.* Ediciones Ayala S.L. Madrid: 1991.

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. *Tablas de composición de alimentos españoles.* Ministerio de Sanidad y Consumo: Madrid; 1997.

MORELL, J., BARBER, S.: *Chufa y horchata: características físicas, químicas y nutritivas.* Obra Social Agrícola de la Caja de Ahorros de Valencia: Valencia; 1984.

MUÑOZ, A., GARRIDO, M<sup>a</sup>.D., ROS, G.: *El cerdo en la alimentación.* Fuertes S.A.: Murcia; 1996.

SCHERZ, H., SENSER, F., SOUCI-FACHMANN-KRAUT: *Food Composition and Nutrition Tables. 5<sup>a</sup>.* Medpharm, Scientific Publisher Stuttgart: Stuttgart; 1994.

VISSER, F.R., BURROWS, J.K.: *Composition of New Zealand foods: 1. Characteristic fruits and vegetables.* Scientific Information Publishing Center: Wellington; 1983.

WEST, C.E., POORTVLIET, E.J.: *The carotenoid content of foods with special reference to developing countries.* USAID: Washington, D.C.; 1993.

#### Recetas (Receptes)

GIANOLA, C.: *Repostería industrial: 1. La industria moderna de galletas y pastelería.* Paraninfo: Barcelona; 1993.

HUMANES CARRASCO, J.P.: *Pastelería y panadería.* McGraw-Hill: Madrid; 1999.

MARCOS AGUIAR, D.: *Embutidos crudos-curados españoles*. Ediciones Ayala. Madrid; 1991.

ORTEGA, S.: *1080 recetas de cocina*. Alianza Editorial: Madrid; 1994.

YAGÜE GIL, A., YAGÜE DOMÍNGUEZ, F.: *Preparación, fabricación y defectos de los embutidos curados*. Ediciones Ayala: Madrid; 1992.





## ÍNDICE ALFABÉTICO DE ALIMENTOS

### A

- 275 Abadejo, crudo
- 358 Aceite de cacahuete
- 359 Aceite de colza
- 360 Aceite de girasol
- 361 Aceite de grano de uva
- 362 Aceite de hígado de bacalao
- 363 Aceite de maíz
- 364 Aceite de nuez
- 365 Aceite de oliva
- 366 Aceite de oliva, virgen
- 367 Aceite de soja
- 539 Aceituna negra, en salmuera
- 540 Aceituna verde, en salmuera
- 374 Acelga, cruda
- 375 Acelga, hoja, hervida
- 635 Agua, con gas, embotellada
- 636 Agua, mineralización débil
- 637 Agua, sin gas, embotellada
- 541 Aguacate, crudo
- 411 Ajo, crudo
- 480 Albaricoco, crudo
- 533 Albaricoco, seco
- 416 Alcachofa, cruda
- 417 Alcachofa, hervida
- 589 Alloli
- 346 Almeja, cruda
- 542 Almendra, cruda
- 543 Almendra, frita, salada
- 544 Almendra, tostada
- 32 Almendrado
- 456 Alubia blanca, en conserva
- 457 Alubia blanca, seca, cruda
- 458 Alubia blanca, seca, remojada, hervida
- 459 Alubia negra, seca, remojada, hervida
- 301 Anchoas, en aceite, lata
- 302 Anguila, al horno
- 303 Anguila, cruda
- 304 Anguila, hervida
- 690 Anís, seco
- 582 Aperitivo de maíz
- 376 Apio, crudo
- 377 Apio, en conserva, en salmuera
- 378 Apio, hervido
- 401 Apio-nabo, crudo
- 402 Apio-nabo, hervido
- 481 Arándano, crudo
- 305 Arenal, crudo
- 1 Arroz blanco, cocción rápida, crudo
- 2 Arroz blanco, crudo
- 3 Arroz blanco, hervido
- 103 Arroz con leche
- 65 Arroz hinchado, para el desayuno, enriquecido
- 4 Arroz integral, crudo
- 5 Arroz integral, hervido
- 306 Atún, al horno
- 307 Atún, crudo
- 308 Atún, enlatado al natural, escurrido
- 309 Atún, enlatado en aceite, escurrido
- 545 Avellana, cruda
- 66 Avena en copos, para el desayuno
- 560 Azúcar, blanco
- 561 Azúcar, moreno
- B**
- 276 Bacalao, fresco, al horno

277 Bacalao, fresco, al vapor  
278 Bacalao, fresco, crudo  
279 Bacalao, salado, remojado, hervido  
244 Bacon, ahumado, a la parrilla  
572 Barra de chocolate, tipo «Kit-kat»  
573 Barra de chocolate, tipo «Mars»  
574 Barra de chocolate, tipo s/e  
468 Batido fermentado de soja  
72 Batido lácteo, cacao  
73 Batido lácteo, sabor s/e  
672 Bebida isotónica  
347 Berberecho, crudo  
348 Berberecho, enlatado al natural  
418 Berenjena, cruda  
419 Berenjena, frita, en aceite de girasol  
420 Berenjena, hervida  
379 Berro, crudo  
349 Bigaro, hervido  
22 Biscote  
680 Biter, con alcohol  
41 Bizcocho, cuatro cuartos  
335 Bogavante, crudo  
336 Bogavante, hervido  
42 Bollo de leche  
43 Bollo, relleno de chocolate  
477 Boniato, crudo  
310 Bonito del norte, al vapor  
311 Bonito del norte, crudo  
312 Bonito del norte, enlatado en aceite de soja  
313 Bonito, enlatado en aceite, escurrido  
314 Boquerón, crudo  
421 Brécol, crudo  
422 Brécol, hervido  
44 Brióche/suizo  
245 Butifarra, blanca

## C

315 Caballa, al homo  
316 Caballa, cruda  
317 Caballa, enlatada en aceite, escurrida  
258 Caballo, parte s/e, crudo  
280 Cabracho o rascacio, crudo  
546 Cacahuete, crudo  
547 Cacahuete, frito, salado  
638 Cacao soluble, en polvo  
639 Café molido  
640 Café, con leche  
641 Café, en polvo, sin reconstituir  
642 Café, solo  
423 Calabacín, crudo  
424 Calabacín, hervido  
425 Calabaza, cruda  
350 Calamar, crudo  
351 Calamar, frito  
622 Calamares, a la romana, fritos  
627 Canalones de carne s/e, con bechamel  
337 Cangrejo buey, hervido  
338 Cangrejo de río, crudo  
339 Cangrejo, en conserva  
482 Carambola, sin piel, cruda  
567 Caramelos duros, sabor frutas  
380 Cardo, tallo, crudo  
259 Carne picada, sazónada, para relleno, cruda  
324 Carpa, al horno  
325 Carpa, cruda  
548 Castaña, cruda  
549 Castaña, tostada  
681 Cava o champán  
331 Caviar  
412 Cebolla blanca, cruda  
413 Cebolla blanca, hervida

381 Cebollino, crudo  
 167 Cerdo, chuleta, a la plancha  
 168 Cerdo, chuleta, con grasa visible, cruda  
 169 Cerdo, costilla, cruda  
 170 Cerdo, lomo, asado  
 171 Cerdo, lomo, crudo  
 172 Cerdo, panceta, a la parrilla  
 173 Cerdo, panceta, cruda  
 174 Cerdo, solomillo, asado  
 175 Cerdo, solomillo, crudo  
 176 Cerdo, tocino, crudo  
 67 Cereales para el desayuno, mezcla, con chocolate  
 68 Cereales para el desayuno, ricos en fibra, tipo «All-Bran»  
 483 Cereza, cruda  
 675 Cerveza, oscura, 8° - 9°  
 676 Cerveza, rubia, 4° - 5°  
 677 Cerveza, sin alcohol  
 447 Champiñón, crudo  
 448 Champiñón, en conserva  
 235 Chicharrones  
 403 Chirivía, cruda  
 236 Chistorra, cruda  
 575 Chocolate, blanco  
 576 Chocolate, con leche  
 577 Chocolate, negro  
 237 Chorizo, categoría s/e  
 550 Chufa, cruda  
 340 Cigala, cruda  
 484 Ciruela, con piel, cruda  
 534 Ciruela, seca  
 551 Coco, fresco, crudo  
 552 Coco, seco  
 201 Codorniz, entera, con piel, cruda  
 382 Col blanca, hervida  
 383 Col de Bruselas, cruda

384 Col de Bruselas, hervida  
 385 Col lombarda, cruda  
 386 Col lombarda, hervida  
 387 Col repollo, cruda  
 388 Col repollo, hervida  
 426 Coliflor, congelada  
 427 Coliflor, cruda  
 428 Coliflor, hervida  
 691 Coñac  
 260 Conejo, entero, crudo  
 261 Conejo, entero, estofado  
 564 Confitura, fruta s/e  
 565 Confitura, frutas s/e, baja en calorías  
 221 Corazón, de vaca/buey, cocido  
 222 Corazón, de vaca/buey, crudo  
 185 Cordero, costilla/chuleta, con grasa, a la parrilla  
 186 Cordero, costilla/chuleta, con grasa, cruda  
 187 Cordero, paletilla, con grasa, asada  
 188 Cordero, paletilla, con grasa, cruda  
 189 Cordero, paletilla, sin grasa, asada  
 190 Cordero, paletilla, sin grasa, cruda  
 191 Cordero, pierna, con grasa, asada  
 192 Cordero, pierna, con grasa, cruda  
 673 Crema de almendras, envasada, sin reconstituir  
 553 Crema de cacahuete  
 578 Crema de chocolate con avellanas  
 614 Crema de tomate  
 104 Crema inglesa  
 105 Crema pastelera  
 45 Croissant  
 615 Croqueta de pescado, frita en aceite s/e  
 106 Cuajada

## D

535 Dátil, seco  
46 Donut, comercial

## E

623 Empanadillas de carne, fritas en aceite s/e  
624 Empanadillas de queso, fritas en aceite s/e  
389 Endibia, cruda  
47 Ensaimada  
390 Escarola, cruda  
616 Espaguetis, con salsa de tomate  
391 Espárrago blanco, en conserva  
392 Espárrago verde, hervido  
393 Espárrago, pelado, crudo  
394 Espinaca, cruda  
395 Espinaca, hervida  
396 Espinaca, picada, congelada

## F

202 Faisán, sin piel, asado  
203 Faisán, sin piel, crudo  
6 Fécula de maíz  
485 Feijoa, cruda  
246 Fiambre, cabeza de jabali  
247 Fiambre, galantina  
107 Flan de huevo  
108 Flan de vainilla  
248 Foie-gras  
486 Frambuesa, cruda  
632 Frankfurt con mostaza y panecillo  
487 Fresón, crudo  
562 Fructosa  
238 Fuet

## G

33 Galleta crujiente, tipo «cracker»  
34 Galleta, barquillo, con jalea de frutas  
35 Galleta, doble, tipo «Príncipe», con chocolate  
36 Galleta, tipo «Digestiva»  
37 Galleta, tipo «María»  
583 Galletas saladas  
584 Galletas saladas, con queso  
38 Galletas, con chocolate, tipo «cookies»  
39 Galletas, de mantequilla  
204 Gallina, con piel, hervida  
205 Gallina, sin piel, hervida  
281 Gallo, crudo  
341 Gamba quisquilla, congelada  
342 Gamba quisquilla, cruda  
343 Gamba roja, cruda  
460 Garbanzo, seco, crudo  
461 Garbanzo, seco, remojado, hervido  
646 Gaseosa  
7 Germen de trigo  
692 Ginebra  
8 Gofo canario, tostado  
568 Goma de mascar, sabor s/e  
488 Granada, cruda  
489 Grosella negra, cruda  
490 Grosella, cruda  
527 Guayaba, enlatada en almíbar  
451 Guisante, congelado, crudo  
452 Guisante, congelado, hervido  
453 Guisante, en lata  
454 Guisante, fresco, crudo  
455 Guisante, fresco, hervido

## H

462 Haba, seca, remojada, hervida

282 Hailbut, crudo  
633 Hamburguesa con queso y panecillo  
9 Harina de centeno  
469 Harina de soja  
10 Harina de trigo  
11 Harina de trigo, integral  
109 Helado cremoso, tipo s/e  
110 Helado cremoso, vainilla  
223 Hígado, de cordero, crudo  
224 Hígado, de pollo, crudo  
225 Hígado, de ternera, crudo  
226 Hígado, de vaca/buey, crudo  
491 Higo, crudo  
536 Higo, seco  
397 Hinojo, crudo  
674 Horchata, a granel o envasada  
332 Huevas de lumpo, en conserva  
265 Huevo de gallina, clara, cruda  
266 Huevo de gallina, entero, crudo  
267 Huevo de gallina, escalifado  
268 Huevo de gallina, frito  
269 Huevo de gallina, hervido duro  
270 Huevo de gallina, pasado por agua  
271 Huevo de gallina, revuelto, con mantequilla  
272 Huevo de gallina, yema, cruda  
273 Huevo de pato, crudo

## J

262 Jabali, parte s/e, crudo  
249 Jamón cocido, extra  
239 Jamón curado, con grasa  
240 Jamón curado, sin grasa  
429 Judía verde, congelada  
430 Judía verde, cruda

431 Judía verde, en conserva  
432 Judía verde, hervida

## K

590 Ketchup  
492 Kiwi, crudo

## L

344 Langosta, cruda  
345 Langostino, crudo  
628 Lasaña de carne s/e, con bechamel  
617 Lasaña, s/bechamel  
74 Leche condensada, entera, con azúcar  
75 Leche de cabra  
76 Leche de oveja  
77 Leche en polvo, desnatada  
78 Leche en polvo, entera  
79 Leche en polvo, semidesnatada  
80 Leche evaporada, entera  
89 Leche fermentada, Bifidobacterium, desnatada, natural  
90 Leche fermentada, Bifidobacterium, entera, con frutas  
91 Leche fermentada, Bifidobacterium, entera, natural  
81 Leche, desnatada, pasteurizada  
82 Leche, desnatada, UHT  
83 Leche, entera, pasteurizada  
84 Leche, entera, UHT  
85 Leche, semidesnatada, pasteurizada  
86 Leche, semidesnatada, UHT  
398 Lechuga, cruda  
227 Lengua, de ternera, cruda  
283 Lenguado, al horno  
284 Lenguado, al vapor  
285 Lenguado, crudo  
463 Lenteja, en conserva

464 Lenteja, seca, cruda  
465 Lenteja, seca, remojada, hervida  
698 Levadura, fresca  
688 Licor Fernet-Branca  
689 Licor, de frutas  
493 Lichi, crudo  
263 Liebre, guisada en salsa  
494 Lima, cruda  
495 Limón, crudo  
496 Limón, zumo, fresco  
241 Lomo embuchado  
286 Lubina, cruda  
326 Lucio, al horno

**M**

528 Macedonia de frutas, enlatada en almíbar  
48 Magdalena, pastelería  
69 Maíz en copos, para el desayuno, enriquecidos  
433 Maíz, en mazorca, congelado  
434 Maíz, en mazorca, hervido  
435 Maíz, hervido, en lata  
497 Mandarina, cruda  
498 Mango, crudo  
368 Manteca de cerdo  
369 Mantequilla  
499 Manzana, compota, con azúcar  
500 Manzana, con piel, al horno  
501 Manzana, con piel, cruda  
502 Manzana, Golden, sin piel, cruda  
503 Manzana, Starking, sin piel, cruda  
504 Manzana, variedad s/e, cruda  
505 Maracuyá, crudo  
370 Margarina 3/4, vegetal  
371 Margarina, «light»

372 Margarina, mixta  
373 Margarina, vegetal, enriquecida  
49 Masa brisa, horneada  
50 Masa de hojaldre, cruda  
51 Masa de hojaldre, horneada  
591 Mayonesa, «light», comercial  
592 Mayonesa, aceite de oliva  
593 Mayonesa, aceite de soja  
594 Mayonesa, aceite s/e, comercial  
579 Mazapán  
352 Mejillón, crudo  
353 Mejillón, hervido  
52 Melindre  
506 Melocotón, con piel, crudo  
529 Melocotón, enlatado, en almíbar  
537 Melocotón, seco  
507 Melón, crudo  
508 Melón, tipo «Cantaloupe», crudo  
509 Membrillo, crudo  
449 Menestra de verduras, en conserva  
53 Merengue  
287 Merluza, congelada, cruda  
288 Merluza, cruda  
554 Mezcla de frutos secos y pasas  
563 Miel  
54 Milhojas, con nata y crema  
228 Molleja, de ternera, asada  
510 Mora, cruda  
250 Morcilla, cocida  
251 Morcilla, cruda  
252 Mortadela  
595 Mostaza  
111 Mousse, comercial, sabores (chocolate, biscuit, toffee)  
70 Muesli, para el desayuno  
289 Mújol, al horno

## N

- 404 Nabo, hervido
- 405 Nabo, pelado, crudo
- 511 Naranja, cruda
- 512 Naranja, zumo, fresco
- 87 Nata, líquida, para cocinar, 18 % de grasa
- 88 Nata, líquida, para montar, 35 % de grasa
- 112 Natillas, comerciales
- 655 Néctar de albaricoque, envasado
- 656 Néctar de frutas exóticas, envasado
- 657 Néctar de mango, envasado
- 658 Néctar de maracuyá, envasado
- 659 Néctar de naranja, envasado
- 660 Néctar de pera, envasado
- 513 Nectarina, con piel, cruda
- 450 Níscalo, crudo
- 514 Nispero, sin piel, crudo
- 555 Nuez, cruda

## O

- 206 Oca, sin piel, asada
- 354 Ostra, cruda

## P

- 399 Palmito, en conserva
- 585 Palomitas de maíz, con aceite, con sal
- 586 Palomitas de maíz, sin aceite, sin sal
- 515 Palosanto, sin piel, crudo
- 23 Pan blanco, de barra
- 24 Pan blanco, de barra, sin sal
- 25 Pan blanco, de molde
- 26 Pan blanco, tipo «baguette»
- 27 Pan blanco, tipo «payés»
- 55 Pan de pasas
- 28 Pan de trigo y centeno
- 29 Pan integral, de barra
- 30 Pan rallado
- 253 Panceta, de cerdo, ahumada, cruda
- 516 Papaya, cruda
- 538 Pasa, cruda
- 16 Pasta alimenticia, con huevo, cruda
- 17 Pasta alimenticia, con huevo, hervida
- 18 Pasta alimenticia, cruda
- 19 Pasta alimenticia, hervida
- 20 Pasta alimenticia, rellena con carne, hervida
- 21 Pasta alimenticia, rellena con queso, hervida
- 566 Pasta de frutas
- 40 Pastas pequeñas, de té
- 56 Pastel con fruta confitada
- 57 Pastel de chocolate
- 58 Pastel saboyana
- 59 Pastelito, tipo «lionesa», relleno de crema
- 693 Pastís
- 471 Patata, al horno
- 472 Patata, cruda
- 473 Patata, frita en aceite s/e, sin sal
- 474 Patata, hervida
- 475 Patata, salteada en aceite girasol
- 587 Patatas chips
- 588 Patatas chips, «light»
- 254 Paté, de campaña
- 255 Paté, de hígado de cerdo, en conserva
- 207 Pato, entero, asado
- 208 Pato, sin piel, crudo
- 209 Pavo, muslo, con piel, crudo
- 210 Pavo, muslo, sin piel, crudo
- 211 Pavo, pechuga, sin piel, a la plancha
- 212 Pavo, pechuga, sin piel, cruda
- 213 Pavo, sin piel, asado

- 214 Pavo, sin piel, crudo  
436 Pepinillos, en vinagre, en conserva  
437 Pepino, crudo  
517 Pera, con piel, cruda  
530 Pera, enlatada, en almíbar  
518 Pera, sin piel, cruda  
327 Perca, al horno  
608 Perejil, fresco  
290 Pescadilla, al vapor  
291 Pescadilla, congelada, cruda  
292 Pescadilla, cruda  
293 Pescadilla, rebozada en harina, frita  
625 Pescado, empanado, congelado, crudo  
618 Pescado, empanado, frito  
113 Petit Suisse, con frutas  
114 Petit Suisse, natural azucarado  
318 Pez espada, crudo  
31 Picatostes  
215 Pichón, sin piel, asado  
609 Pimentón, en polvo  
610 Pimienta, seca, molida  
438 Pimiento rojo, crudo  
439 Pimiento rojo, hervido  
440 Pimiento verde, crudo  
441 Pimiento verde, hervido  
442 Pimiento, color s/e, crudo  
443 Pimiento, color s/e, hervido  
519 Piña, cruda  
531 Piña, enlatada, en su jugo  
532 Piña, enlatada, en almíbar  
556 Piñón, crudo  
557 Pipas de girasol, sin sal  
558 Pistacho, tostado, salado  
629 Pizza, tomate y queso, al horno  
520 Plátano, crudo
- 294 Platija, al vapor  
295 Platija, cruda  
216 Pollo, entero, con piel, asado  
217 Pollo, entero, sin piel, crudo  
218 Pollo, muslo, con piel, asado  
219 Pollo, muslo, sin piel, crudo  
220 Pollo, pechuga, sin piel, crudo  
569 Polo, sabor s/e  
521 Pomelo, crudo  
522 Pomelo, zumo, fresco  
60 Pudín de pasas  
414 Puerro, crudo  
415 Puerro, hervido  
355 Pulpo, crudo  
476 Puré, de patata, con leche
- Q**
- 120 Queso Azul  
121 Queso «Babybel»  
122 Queso Brie  
123 Queso Camembert 20-30 % MG/ES  
124 Queso Camembert 40-50 % MG/ES  
125 Queso Camembert 60 % MG/ES  
126 Queso Castellano  
127 Queso Cheddar  
128 Queso de Arzúa  
129 Queso de cabra, con mohos superficiales  
130 Queso de cabra, curado  
131 Queso de cabra, pasta blanda  
132 Queso de cabra, semicurado  
133 Queso de Cabrales  
134 Queso de Castilla-La Mancha, oveja y cabra  
135 Queso de Castilla-La Mancha, oveja, vaca y cabra  
136 Queso de Castilla-León, oveja y vaca



- 137 Queso Edam  
138 Queso Emmental  
160 Queso en lonchas, para fundir  
161 Queso en porciones  
162 Queso en porciones, descremado  
163 Queso en porciones, tipo «Kiri»  
115 Queso fresco, cabra  
116 Queso fresco, tipo «Burgos», envasado  
117 Queso fresco, vaca y oveja  
118 Queso fresco, vaca, 0 % MG/ES, natural  
164 Queso fundido, extragrasso (> 60 % MG/ES)  
165 Queso fundido, graso (45-60 % MG/ES)  
139 Queso Gouda  
140 Queso Gruyer  
141 Queso Iborez  
142 Queso Idiazábal  
143 Queso Mahón  
144 Queso Majorero  
145 Queso Manchego, curación s/e  
146 Queso Manchego, curado  
147 Queso Manchego, en aceite  
148 Queso Manchego, semicurado  
149 Queso Munster  
150 Queso Nata  
151 Queso Parmesano  
152 Queso Pirineos  
153 Queso Raclette  
166 Queso rallado, Gruyer  
154 Queso Roncal  
155 Queso Roquefort  
156 Queso San Simón  
157 Queso Tetilla  
158 Queso Torta del Casar  
159 Queso Zamorano  
12 Quinoa, cruda
- R**
- 406 Rábano, crudo  
333 Rana, anca, cruda  
296 Rape, a la parrilla  
297 Rape, crudo  
630 Raviolis de carne, con salsa de tomate, en conserva  
298 Raya, cruda  
647 Refresco, aroma lima-limón, con gas  
648 Refresco, sabor cola, con gas  
649 Refresco, sabor cola, «light», con gas  
650 Refresco, sabor limón, con gas  
651 Refresco, sabor limón, sin gas  
652 Refresco, sabor naranja, con gas  
653 Refresco, sabor naranja, sin gas  
654 Refresco, tónica, con gas  
570 Regaliz  
119 Requesón  
229 Riñón, de cerdo, crudo  
230 Riñón, de cordero, crudo  
231 Riñón, de ternera, crudo  
299 Rodaballo, crudo  
626 Rollitos de primavera, fritos en aceite s/e  
694 Ron  
61 Rosco  
62 Rosco, relleno s/e  
523 Ruibarbo, crudo
- S**
- 611 Sal común  
612 Sal de mar  
256 Salami  
257 Salchicha, tipo «Frankfurt», cruda  
264 Salchicha, tipo «país», a la plancha  
242 Salchichón

- 319 Salmón, ahumado  
320 Salmón, al vapor  
321 Salmón, crudo  
300 Salmonete, crudo  
596 Salsa al roquefort  
597 Salsa barbacoa  
598 Salsa bearnesa  
599 Salsa bechamel  
600 Salsa boloñesa  
601 Salsa carbonara  
602 Salsa de soja  
603 Salsa de tomate, comercial, envasada  
604 Salsa holandesa  
605 Salsa mornay  
606 Salsa vinagreta, con aceite de oliva  
407 Salsifi, en conserva  
524 Sandía, cruda  
634 Sandwich caliente de jamón y queso  
682 Sangría, de vino tinto  
322 Sardina, cruda  
323 Sardina, enlatada en aceite, escurrida  
13 Sémola de trigo, cruda  
14 Sémola de trigo, hervida  
356 Sepia, cruda  
559 Sésamo, semilla  
232 Sesos, de cerdo, crudos  
233 Sesos, de cordero, crudos  
234 Sesos, de ternera, crudos  
678 Sidra, dulce  
679 Sidra, seca  
243 Sobrasada  
607 Sofrito  
400 Soja, germinada, en conserva  
466 Soja, seca, cruda  
467 Soja, seca, remojada, hervida  
619 Sopa de ave con fideos  
620 Sopa de cebolla  
631 Sopa de puerros, preparada, en conserva  
621 Sopa de verduras  
571 Sorbete, sabor s/e  
643 Sucedáneo de café (Eko, malta), en polvo, sin reconstituir  
334 Surimi elaborado
- T**
- 478 Tapioca, cruda  
479 Tapioca, hervida  
63 Tarta de frutas  
64 Tarta de pasta brisa, con crema pastelera y manzana  
644 Té, infusión  
645 Té, infusión, con leche  
695 Tequila  
177 Ternera, costilla, cruda  
178 Ternera, costillar, crudo  
179 Ternera, entrecot, sin grasa, crudo  
180 Ternera, paletilla, cruda  
181 Ternera, parte s/e, asada  
182 Ternera, redondo, filete, cocido  
183 Ternera, solomillo, asado  
184 Ternera, solomillo, sin grasa, crudo  
470 Tofu  
444 Tomate maduro, crudo  
445 Tomate, pelado y triturado, enlatado  
446 Tomate, pelado, enlatado  
274 Tortilla, a la francesa  
15 Trigo candeal o tierno  
71 Trigo hinchado, para el desayuno  
328 Trucha, al horno  
329 Trucha, al vapor  
330 Trucha, cruda

580 Turrón, tipo «Alicante»  
581 Turrón, tipo «ujjona»

#### U

525 Uva negra, cruda  
526 Uva verde, cruda

#### V

193 Vaca/buey, entrecot, con grasa, a la parrilla  
194 Vaca/buey, falda, cocida  
195 Vaca/buey, falda, cruda  
196 Vaca/buey, parte s/e, asado  
197 Vaca/buey, parte s/e, bistec, a la plancha  
198 Vaca/buey, parte s/e, estofado  
199 Vaca/buey, redondo, asado  
200 Vaca/buey, solomillo, a la plancha  
683 Vermut negro, dulce  
684 Vermut, s/e  
357 Vieira, cruda  
613 Vinagre  
685 Vino blanco, 11°  
686 Vino dulce, tipo Moscatel  
687 Vino tinto, 11°  
696 Vodka

#### W

697 Whisky

#### Y

92 Yogur líquido, aromatizado sabor s/e  
93 Yogur líquido, con frutas s/e  
94 Yogur líquido, natural, azucarado  
95 Yogur, desnatado, aromatizado sabor s/e  
96 Yogur, desnatado, con frutas

97 Yogur, desnatado, natural  
98 Yogur, desnatado, natural edulcorado  
99 Yogur, entero, aromatizado sabor s/e  
100 Yogur, entero, con frutas s/e  
101 Yogur, entero, natural  
102 Yogur, entero, natural azucarado

#### Z

408 Zanahoria, cruda  
409 Zanahoria, en conserva  
410 Zanahoria, hervida  
661 Zumo de frutas exóticas, envasado  
662 Zumo de lima, envasado  
663 Zumo de limón, para diluir  
664 Zumo de manzana, envasado  
665 Zumo de naranja, envasado  
666 Zumo de pera, envasado  
667 Zumo de piña, envasado  
668 Zumo de pomelo, envasado  
669 Zumo de tomate, envasado  
670 Zumo de uva, envasado  
671 Zumo de zanahoria, envasado



## ÍNDEX ALFABÈTIC D'ALIMENTS

### A

- 275 Abadeig, cru
- 635 Aigua, amb gas, embotellada
- 636 Aigua, mineralització débil
- 637 Aigua, sense gas, embotellada
- 480 Albercoc, cru
- 533 Albercoc, sec
- 420 Albergínia, bullida
- 418 Albergínia, crua
- 419 Albergínia, fregida, en oli de girasol
- 411 All, cru
- 589 Allioi
- 541 Alvocat, cru
- 542 Ametlla, crua
- 543 Ametlla, fregida, salada
- 544 Ametlla, torrada
- 32 Ametllat
- 207 Ànec, sencer, rosifit
- 208 Ànec, sense pell, cru
- 302 Anguila, al forn
- 304 Anguila, bullida
- 303 Anguila, crua
- 690 Anís, sec
- 301 Anxoves, en oli, launa
- 582 Aperitiu de blat de moro
- 378 Api, bullit
- 376 Api, cru
- 377 Api, en conserva en salmorra
- 521 Aranjà, crua
- 522 Aranjà, suc, fresc
- 305 Areng, cru

103 Arròs amb llet

3 Arròs blanc, bullit

1 Arròs blanc, coccio ràpida, cru

2 Arròs blanc, cru

65 Arròs inflat, per l'esmorzar, enriquit

5 Arròs integral, bullit

4 Arròs integral, cru

545 Avellana, crua

### B

276 Bacallà, fresc, al forn

277 Bacallà, fresc, al vapor

278 Bacallà, fresc, cru

279 Bacallà, salat, remullat, bullit

244 Bacó, fumat, a la graella

572 Barra de xocolata, tipus «Kit-Kat»

573 Barra de xocolata, tipus «Mars»

574 Barra de xocolata, tipus s/e

468 Batut fermentat de soja

72 Batut làctic, cacau

73 Batut làctic, sabor s/e

672 Beguda isotònica

22 Biscota

680 Bítter, amb alcohol

15 Blat candial o tendre

69 Blat de moro en flocs, per l'esmorzar, enriquits

435 Blat de moro, bullit, en launa

434 Blat de moro, en panotxa, bullit

433 Blat de moro, en panotxa, congelat, cru

71 Blat inflat, per l'esmorzar

374 Bleda, crua

375 Bleda, fulla, bullida

310 Bonifol del nord, al vapor

311 Bonítol del nord, cru  
312 Bonítol del nord, enllaunat en oli de soja  
313 Bonítol, enllaunat en oli, escorregut  
245 Botifarra, blanca  
251 Botifarró, cru  
250 Botifarró, cuit  
44 Brioiç  
42 Brioiç de llet  
43 Brioiç, farcit de xocolata  
422 Bròquil, bullit  
421 Bròquil, cru  
281 Bruixa, crua

**C**

638 Cacaou soluble, en pols  
546 Cacauet, cru  
547 Cacauet, fregit, salat  
639 Cafè mòlt  
640 Cafè, amb llet  
641 Cafè, en pols, sense reconstituir  
642 Cafè, sol  
350 Calamar, cru  
351 Calamar, fregit  
622 Calamars, a la romana, fregits  
627 Canelons de carn s/e, amb beixamel  
515 Caqui, sense pell, cru  
425 Carabassa, crua  
424 Carabassó, bullit  
423 Carabassó, cru  
482 Carambola, sense pell, crua  
567 Caramels durs, sabor fruites  
380 Card, tija, cru  
349 Cargol, bullit  
259 Cam picada, assaonada, per farcit, crua

324 Carpa, al forn  
325 Carpa, crua  
417 Carxofa, bullida  
416 Carxofa, crua  
548 Castanya, crua  
549 Castanya, torrada  
681 Cava o xampany  
258 Cavall, part s/e, cru  
331 Caviar  
413 Ceba blanca, bullida  
412 Ceba blanca, crua  
381 Cebollí, cru  
402 Celeri, bullit  
401 Celeri, cru  
67 Cereals per l'esmorzar, mescla, amb xocolata  
68 Cereals per l'esmorzar, rics en fibra, tipus «All-Bran»  
232 Cervell, de porc, cru  
234 Cervell, de vedella, cru  
233 Cervell, de xai, cru  
675 Cervesa, fosca, 8° - 9°  
676 Cervesa, rossa, 4° - 5°  
677 Cervesa, sense alcohol  
460 Cigró, sec, cru  
461 Cigró, sec, remullat, bullit  
483 Cirera, crua  
66 Civada en flocs, per l'esmorzar  
346 Cloïssa, crua  
551 Coco, fresc, cru  
552 Coco, sec  
509 Codony, cru  
437 Cogombre, cru  
436 Cogombrets, en vinagre, en conserva  
382 Col blanca, bullida  
384 Col de Brussel·les, bullida  
383 Col de Brussel·les, crua

- 388 Col de cabdell, bullida  
387 Col de cabdell, crua  
386 Col llombarda, bullida  
385 Col llombarda, crua  
428 Coliflor, bullida  
426 Coliflor, congelada, crua  
427 Coliflor, crua  
215 Colomí, sense pell, rostit  
564 Confitura, fruita s/e  
565 Confitura, fruites s/e, baixa en calories  
260 Conill, sencer, cru  
261 Conill, sencer, estofat  
691 Conyac  
222 Cor, de vaca/bou, cru  
221 Cor, de vaca/bou, cuit  
337 Cranc bou, bullit  
338 Cranc de riu, cru  
339 Cranc, en conserva  
379 Creixen, cru  
104 Crema anglesa  
673 Crema d'arnelles, envasada sense reconstituir  
553 Crema de cacauet  
614 Crema de tomàquet  
578 Crema de xocolata amb avellanes  
105 Crema pastissera  
623 Crestes de cam, fregides en oli s/e  
624 Crestes de formatge, fregides en oli s/e  
585 Crispetes de blat de moro, amb oli, amb sal  
586 Crispetes de blat de moro, sense oli, sense sal  
45 Croissant  
615 Croqueta de peix, fregida en oli s/e
- D**  
535 Dàtil, sec
- 46 Donut, comercial
- E**  
398 Enciam, cru  
389 Endívia, crua  
47 Ensaimada  
340 Escamarià, cru  
390 Escarola, crua  
347 Escopinya, crua  
348 Escopinya, en llauana al natural  
280 Escópora, crua  
616 Espaguetis, amb salsa de tomàquet  
391 Espàrrec blanc, en conserva  
392 Espàrrec verd, bullit  
393 Espàrrec, pelat, cru  
395 Espinac, bullit  
394 Espinac, cru  
396 Espinac, picat, congelat, cru
- F**  
203 Faisà, sense pell, cru  
202 Faisà, sense pell, rostit  
10 Farina de blat  
11 Farina de blat, integral  
9 Farina de sègol  
469 Farina de soja  
462 Fava, seca, remullada, bullida  
6 Fècula de blat de moro  
485 Feijoa, crua  
224 Fetge, de pollastre, cru  
226 Fetge, de vaca/bou, cru  
225 Fetge, de vedella, cru  
223 Fetge, de xai, cru  
491 Figa, crua

536 Figa, seca  
 107 Flam d'ou  
 108 Flam de vainilla  
 248 Foie-gras  
 397 Fonoll, cru  
 121 Formatge «Babybel»  
 120 Formatge Blau  
 122 Formatge Brie  
 123 Formatge Camembert 20-30 % MG/ES  
 124 Formatge Camembert 40-50 % MG/ES  
 125 Formatge Camembert 60 % MG/ES  
 126 Formatge Castellà  
 127 Formatge Cheddar  
 128 Formatge d'Arzua  
 129 Formatge de cabra, amb fongs superficials  
 130 Formatge de cabra, curat  
 131 Formatge de cabra, pasta tova  
 132 Formatge de cabra, semicurat  
 133 Formatge de Cabrales  
 134 Formatge de Castella-La Manxa, ovella i cabra  
 135 Formatge de Castella-La Manxa, ovella, vaca i cabra  
 136 Formatge de Castella-Lleó, ovella i vaca  
 137 Formatge Edam  
 138 Formatge Emmental  
 160 Formatge en llesques, per fondre  
 161 Formatge en porcions  
 162 Formatge en porcions, descremat  
 163 Formatge en porcions, tipus «Kirin»  
 164 Formatge fos, extragras (> 60 % MG/ES)  
 165 Formatge fos, gras (45-60 % MG/ES)  
 115 Formatge fresc, de cabra  
 116 Formatge fresc, tipus «Burgos», envasat  
 117 Formatge fresc, vaca i ovella  
 118 Formatge fresc, vaca, 0 % MG/ES, natural  
 139 Formatge Gouda

140 Formatge Gruyère  
 141 Formatge Ibores  
 142 Formatge Idiazábal  
 144 Formatge Majorero  
 145 Formatge Manxego, curació s/e  
 146 Formatge Manxego, curat  
 147 Formatge Manxego, en oli  
 148 Formatge Manxego, semicurat  
 143 Formatge Maó  
 149 Formatge Munster  
 150 Formatge Nata  
 151 Formatge Parmesà  
 152 Formatge Pirineus  
 153 Formatge Raclette  
 166 Formatge ratllat, Gruyère  
 154 Formatge Roncal  
 155 Formatge Roquefort  
 156 Formatge San Simón  
 157 Formatge Tetilla  
 158 Formatge Torta del Casar  
 159 Formatge Zamorà  
 632 Frankfurt amb mostassa i panet  
 562 Fructosa  
 238 Fuet

## G

33 Galeta, cruixent, tipus «cracker»  
 35 Galeta, doble, tipus «Príncipe», amb xocolata  
 34 Galeta, neuca, amb gelea de fruites  
 36 Galeta, tipus «Digestiva»  
 37 Galeta, tipus «Maria»  
 583 Galetes salades  
 584 Galetes salades, amb formatge  
 38 Galetes, amb xocolata, tipus «cookies»



- 39 Galetes, de mantega  
 209 Gall dindi, cuixa, amb pell, cru  
 210 Gall dindi, cuixa, sense pell, crua  
 211 Gall dindi, pit, sense pell, a la planxa  
 212 Gall dindi, pit, sense pell, cru  
 214 Gall dindi, sense pell, cru  
 213 Gall dindi, sense pell, rosifit  
 204 Gallina, amb pell, bullida  
 205 Gallina, sense pell, bullida  
 343 Gamba roja, crua  
 341 Gambeta, congelada  
 342 Gambeta, crua  
 646 Gasosa  
 109 Gelat cremós, tipus s/e  
 110 Gelat cremós, vainilla  
 569 Gelat de gel, sabor s/e  
 486 Gerd, cru  
 7 Germen de blat  
 692 Ginebra  
 8 Gofio canari, torrat  
 333 Granota, cuixes, cruës  
 489 Grosella negra, crua  
 490 Grosella, crua  
 527 Guaiaba, enllaunada en almívar  
 201 Guatlla, sencera, amb pell, crua
- H**
- 282 Hailbut, cru  
 633 Hamburguesa amb formatge i panet
- I**
- 93 logurt líquid, amb fruites s/e  
 92 logurt líquid, aromatitzat sabor s/e  
 94 logurt líquid, natural ensucrat
- 96 logurt, desnatat, amb fruites  
 95 logurt, desnatat, aromatitzat sabor s/e  
 97 logurt, desnatat, natural  
 98 logurt, desnatat, natural edulcorat  
 100 logurt, sencer, amb fruites s/e  
 99 logurt, sencer, aromatitzat sabor s/e  
 101 logurt, sencer, natural  
 102 logurt, sencer, natural ensucrat
- J**
- 608 Julivert, fresc
- K**
- 590 Ketxup  
 492 Kiwi, cru
- L**
- 628 Lassanya de carn s/e, amb beixamel  
 617 Lassanya, s/beixamel  
 688 Licor Fernet-Branca  
 689 Licor, de fruites  
 493 Litxi, cru  
 344 Liagosta, crua  
 345 Liagosti, cru  
 336 Llamàntol, bullit  
 335 Llamàntol, cru  
 368 Llard de porc  
 235 Llardons  
 263 Liebre, guisada en salsa  
 227 Llengua, de vedella, crua  
 283 Llenguado, al forn  
 284 Llenguado, al vapor  
 285 Llenguado, cru  
 465 Llentia seca, remullada, bullida

- 463 Llentia, en conserva
- 464 Llentia, seca, crua
- 74 Llet condensada, sencera, amb sucre
- 76 Llet d'ovella
- 75 Llet de cabra
- 77 Llet en pols, desnatada
- 79 Llet en pols, semidesnatada
- 78 Llet en pols, sencera
- 80 Llet evaporada, sencera
- 89 Llet fermentada, Bifidobacterium, desnatada, natural
- 90 Llet fermentada, Bifidobacterium, sencera, amb fruites
- 91 Llet fermentada, Bifidobacterium, sencera, natural
- 81 Llet, desnatada, pasteuritzada
- 82 Llet, desnatada, UHT
- 85 Llet, semidesnatada, pasteuritzada
- 86 Llet, semidesnatada, UHT
- 83 Llet, sencera, pasteuritzada
- 84 Llet, sencera, UHT
- 228 Lletons, de vedella, rostits
- 698 Llevat, fresc
- 494 Lima, crua
- 495 Llimona, crua
- 496 Llimona, suc, fresc
- 289 Llissera, al forn
- 286 Llobarro, cru
- 241 Llom embotit
- 242 Longanissa
- 326 Lluç de riu, al forn
- 287 Lluç, congelat, cru
- 288 Lluç, cru
- 290 Lluçet, al vapor
- 293 Lluçet, arrebossat amb farina, fregit
- 291 Lluçet, congelat, cru
- 292 Lluçet, cru
- M**
- 528 Macedònia de fruites, enllaunada en almívar
- 487 Maduixot, cru
- 48 Magdalena, pastisseria
- 488 Magrana, crua
- 591 Maionesa, «light», comercial
- 592 Maionesa, oli d'oliva
- 593 Maionesa, oli de soja
- 594 Maionesa, oli s/e, comercial
- 497 Mandarina, crua
- 498 Mango, cru
- 369 Mantega
- 505 Maracuià, cru
- 399 Margalló, en conserva
- 370 Margarina 3/4, vegetal
- 371 Margarina, «light»
- 372 Margarina, mixta
- 373 Margarina, vegetal, enriquida
- 49 Massa brisa, al forn
- 50 Massa de pasta de full, crua
- 51 Massa de pasta de full, al forn
- 579 Massapà
- 119 Mató
- 563 Mel
- 52 Melindro
- 507 Meló, cru
- 508 Meló, tipus «Canteloupe», cru
- 53 Merenga
- 554 Mescla de fruita seca i panses
- 449 Minestra de verdures, en conserva
- 300 Moll, cru
- 456 Mongeta blanca, en conserva
- 457 Mongeta blanca, seca, crua
- 458 Mongeta blanca, seca, remullada, bullida

459 Mongeta negra, seca, remullada, bullida  
432 Mongeta verda, bullida  
429 Mongeta verda, congelada, crua  
430 Mongeta verda, crua  
431 Mongeta verda, en conserva  
477 Moniato, cru  
510 Mora, crua  
252 Mortadel·la  
595 Mostassa  
111 Mousse, comercial, sabors (xocolata, biscuit, toffee)  
70 Muesli, per l'esmorzar  
353 Musclo, bullit  
352 Musclo, cru

## N

481 Nabiu, cru  
404 Nap, bullit  
405 Nap, pelat, cru  
88 Nata, líquida, per batre, 35 % de greix  
87 Nata, líquida, per cuinar, 18 % de greix  
112 Natilles, comercials  
655 Néctar d'albercoc, envasat  
656 Néctar de fruites exòtiques, envasat  
657 Néctar de mango, envasat  
658 Néctar de maracujà, envasat  
660 Néctar de pera, envasat  
659 Néctar de taronja, envasat  
513 Nectarina, amb pell, crua  
514 Nespra, sense pell, cru  
555 Nou, crua

## O

206 Oca, sense pell, rostida  
365 Oli d'oliva

366 Oli d'oliva, verge  
363 Oli de blat de moro  
358 Oli de cacauet  
359 Oli de colza  
362 Oli de fetge de bacallà  
360 Oli de gira-sol  
361 Oli de gra de raim  
364 Oli de nou  
367 Oli de soja  
539 Oliva negra, en salmorra  
540 Oliva verda, en salmorra  
674 Orxata, a granel o envasada  
354 Ostra, crua  
273 Ou d'ànec, cru  
270 Ou de gallina, passat per aigua  
269 Ou de gallina, bullit dur  
265 Ou de gallina, clara, crua  
267 Ou de gallina, escaldat  
268 Ou de gallina, ferrat  
271 Ou de gallina, remenat, amb mantega  
272 Ou de gallina, rovell, cru  
266 Ou de gallina, sencer, cru  
332 Ous de lump, en conserva

## P

23 Pa blanc, de barra  
24 Pa blanc, de barra, sense sal  
25 Pa blanc, de motlle  
26 Pa blanc, tipus «baguette»  
27 Pa blanc, tipus pagès  
28 Pa de blat i sègol  
55 Pa de panses  
41 Pa de pessic  
29 Pa integral, de barra

- 30 Pa ratllat
- 538 Pansa, crua
- 516 Papaia, crua
- 17 Pasta alimentosa, amb ou, bullida
- 16 Pasta alimentosa, amb ou, crua
- 19 Pasta alimentosa, bullida
- 18 Pasta alimentosa, crua
- 20 Pasta alimentosa, farcida amb carn, bullida
- 21 Pasta alimentosa, farcida amb formatge, bullida
- 566 Pasta de fruites
- 54 Pasta fullada, amb nata i crema
- 410 Pastanaga, bullida
- 408 Pastanaga, crua
- 409 Pastanaga, en conserva
- 40 Pastes petites, de te
- 693 Pastís
- 56 Pastís amb fruita confitada
- 63 Pastís de fruites
- 64 Pastís de pasta brisa, amb crema pastissera i poma
- 57 Pastís de xocolata
- 58 Pastís saboiana
- 59 Pastisset, tipus «lionesa», farcit de crema
- 471 Patata, al forn
- 474 Patata, bullida
- 472 Patata, crua
- 473 Patata, fregida en oli s/e, sense sal
- 475 Patata, saltada en oli de gira-sol
- 587 Patates xips
- 588 Patates xips, «light»
- 254 Paté de campanya
- 255 Paté, de fetge de porc, en conserva
- 609 Pebre vermell, en pols
- 610 Pebre, sec, mòlt
- 441 Pebrot verd, bullit
- 440 Pebrot verd, cru
- 439 Pebrot vermell, bullit
- 438 Pebrot vermell, cru
- 443 Pebrot, color s/e, bullit
- 442 Pebrot, color s/e, cru
- 318 Peix espasa, cru
- 625 Peix, empanat, congelat, cru
- 618 Peix, empanat, fregit
- 517 Pera, amb pell, crua
- 530 Pera, enllaunada, en almívar
- 518 Pera, sense pell, crua
- 327 Perca, al forn
- 249 Pernil cuit, extra
- 239 Pernil curat, amb greix
- 240 Pernil curat, sense greix
- 452 Pèsol, congelat, bullit
- 451 Pèsol, congelat, cru
- 453 Pèsol, en llauana
- 455 Pèsol, fresc, bullit
- 454 Pèsol, fresc, cru
- 113 Petit Suisse, amb fruites
- 114 Petit Suisse, natural ensucrat
- 519 Pinya, crua
- 532 Pinya, enllaunada, en almívar
- 531 Pinya, enllaunada, en el seu suc
- 556 Pinyó, cru
- 557 Pipes de gira-sol, sense sal
- 558 Pistatxo, torrat, salat
- 629 Pizza, tomàquet i formatge, al forn
- 520 Plàtan, cru
- 218 Pollastre, cuixa, amb pell, rostit
- 219 Pollastre, cuixa, sense pell, cru
- 220 Pollastre, pit, sense pell, cru
- 216 Pollastre, sencer, amb pell, rostit
- 217 Pollastre, sencer, sense pell, cru
- 500 Poma, amb pell, al forn

- 501 Poma, amb pell, crua  
499 Poma, compota, amb sucre  
502 Poma, Golden, sense pell, crua  
503 Poma, Starking, sense pell, crua  
504 Poma, varietat s/e, crua  
355 Pop, cru  
176 Porc, cansalada, crua  
169 Porc, costella, crua  
175 Porc, filet, cru  
174 Porc, filet, rostit  
171 Porc, llom, cru  
170 Porc, llom, rostit  
167 Porc, llonza, a la planxa  
168 Porc, llonza, amb greix, crua  
172 Porc, ventresca, a la graella  
173 Porc, ventresca, crua  
415 Porro, bullit  
414 Porro, cru  
506 Préssec, amb pell, cru  
529 Préssec, enllaunat, en almivar  
537 Préssec, sec  
484 Pruna, amb pell, crua  
534 Pruna, seca  
60 Púding de panses  
476 Puré, de patata, amb llet
- Q**
- 106 Quallada  
12 Quinoa, crua
- R**
- 525 Raim negre, cru  
526 Raim verd, cru  
298 Rajada, crua
- 296 Rap, a la graella  
297 Rap, cru  
406 Rave, cru  
630 Raviolis de carn, amb salsa de tomàquet, en conserva  
647 Refresc, aroma llima-llimona, amb gas  
648 Refresc, sabor cola, amb gas  
649 Refresc, sabor cola, light, amb gas  
650 Refresc, sabor llimona, amb gas  
651 Refresc, sabor llimona, sense gas  
652 Refresc, sabor taronja, amb gas  
653 Refresc, sabor taronja, sense gas  
654 Refresc, tònica, amb gas  
570 Regalèssia  
294 Rèmol de riu, al vapor  
295 Rèmol de riu, cru  
694 Rom  
229 Ronyó, de porc, cru  
231 Ronyó, de vedella, cru  
230 Ronyó, de xai, cru  
31 Rostes de pa  
626 Rotllets de primavera, fregits amb oli s/e)  
450 Rovelló, cru  
523 Ruibarbre, cru
- S**
- 611 Sal comú  
612 Sal de mar  
256 Salmi  
320 Salmó, al vapor  
321 Salmó, cru  
319 Salmó, fumat  
596 Salsa al roquefort  
597 Salsa barbacoa  
598 Salsa bearnesa

- 599 Salsa beixamel  
600 Salsa bolonyesa  
601 Salsa carbonara  
602 Salsa de soja  
603 Salsa de tomàquet, comercial, envasada  
604 Salsa holandesa  
605 Salsa mornay  
606 Salsa vinagreta, amb oli d'oliva  
407 Salsifi, en conserva  
257 Salsitxa, tipus «Frankfurt», crua  
264 Salsitxa, tipus «pais», a la planxa  
634 Sandvitx calent de permí i formatge  
682 Sangria, de vi negre  
322 Sardina, crua  
323 Sardina, enllaunada en oli, escorreguda  
314 Seitó, cru  
14 Sémola de blat, bullida  
13 Sémola de blat, crua  
262 Senglar, part s/e, cru  
559 Sésam, llavor  
678 Sidra, dolça  
679 Sidra, seca  
524 Sindria, crua  
356 Sípia, crua  
243 Sobrassada  
607 Sofregit  
400 Soja, germinada, en conserva  
466 Soja, seca, crua  
467 Soja, seca, remullada, bullida  
619 Sopa d'au amb fideus  
620 Sopa de ceba  
631 Sopa de porros, preparada, en conserva  
621 Sopa de verdures  
571 Sorbet, sabor s/e  
668 Suc d'aranja, envasat
- 661 Suc de fruites exòtiques, envasat  
662 Suc de llima, envasat  
663 Suc de llimona, per a diluir  
671 Suc de pastanaga, envasat  
666 Suc de pera, envasat  
667 Suc de pinya, envasat  
664 Suc de poma, envasat  
670 Suc de raim, envasat  
665 Suc de taronja, envasat  
669 Suc de tomàquet, envasat  
643 Succedani de cafè (Eko, malta), en pols, sense reconstituir  
560 Sucre, blanc  
561 Sucre, morè  
334 Surimi elaborat
- T**
- 479 Tapioca, bullida  
478 Tapioca, crua  
511 Taronja, crua  
512 Taronja, suc, fresc  
644 Te, infusió  
645 Te, infusió, amb llet  
695 Tequila  
470 Tofu  
444 Tomàquet madur, cru  
445 Tomàquet, pelat i triturat, enllaunat  
446 Tomàquet, pelat, enllaunat  
306 Tonyina, al forn  
307 Tonyina, crua  
308 Tonyina, enllaunada al natural, escorreguda  
309 Tonyina, enllaunada en oli, escorreguda  
580 Torró, tipus «Alacant»  
581 Torró, tipus «Xixona»  
61 Tortell

62 Tortell, farcit s/e  
328 Truita de riu, al forn  
329 Truita de riu, al vapor  
330 Truita de riu, crua  
274 Truita, a la francesa  
299 Turbot, cru

## V

193 Vaca/bou, entrecot, amb greix, a la graella  
195 Vaca/bou, falda, crua  
194 Vaca/bou, falda, cuïta  
200 Vaca/bou, filet, a la planxa  
197 Vaca/bou, part s/e, bistec, a la planxa  
198 Vaca/bou, part s/e, estofada  
196 Vaca/bou, part s/e, rostida  
199 Vaca/bou, rodó, rostit  
177 Vedella, costella, crua  
178 Vedella, costellam, cru  
179 Vedella, entrecot, sense greix, cru  
180 Vedella, espatlla, crua  
183 Vedella, filet, a la planxa  
184 Vedella, filet, sense greix, cru  
181 Vedella, part s/e, rostida  
182 Vedella, rodó, filet, cuit  
253 Ventresca, de porc, fumada, crua  
315 Verat, al forn  
316 Verat, cru  
317 Verat, enllaunat en oli, escorregut  
683 Vermut negre, dolç  
684 Vermut, s/e  
685 Vi blanc, 11°  
686 Vi dolç, tipus «Moscatell»  
687 Vi negre, 11°  
246 Vianda freda, cap de senglar

247 Vianda freda, galantina  
357 Vieira, crua  
613 Vinagre  
696 Vodka

## W

697 Whisky

## X

185 Xai, costella/mitjana, amb greix, a la graella  
186 Xai, costella/mitjana, amb greix, crua  
192 Xai, cuixa, amb greix, crua  
191 Xai, cuixa, amb greix, rostida  
188 Xai, espatlla, amb greix, crua  
187 Xai, espatlla, amb greix, rostida  
190 Xai, espatlla, sense greix, cru  
189 Xai, espatlla, sense greix, rostida  
447 Xampinyó, cru  
448 Xampinyó, en conserva  
568 Xidlet, sabor s/e  
403 Xirvia, crua  
236 Xistorra, crua  
576 Xocolata, amb llet  
575 Xocolata, blanc  
577 Xocolata, negra  
237 Xoriço, categoria s/e  
550 Xufia, crua





## FOOD INDEX

### A

312 Albacore, canned in soya oil  
311 Albacore, raw  
310 Albacore, steamed  
673 Almond paste, canned, undiluted  
543 Almond, fried, salted  
542 Almond, raw  
544 Almond, roasted  
301 Anchovies, canned in oil  
314 Anchovy, fresh, raw  
690 Anisette, dry  
502 Apple, Golden, without skin, raw  
664 Apple juice, canned  
503 Apple, Starking, without skin, raw  
499 Apple, stewed, with sugar  
504 Apple, variety n/e, raw  
500 Apple, with skin, baked  
501 Apple, with skin, raw  
655 Apricot nectar, canned  
533 Apricot, dried  
480 Apricot, raw  
417 Artichoke, boiled  
416 Artichoke, raw  
128 Arzua cheese  
393 Asparagus, peeled, raw  
420 Aubergine, boiled  
419 Aubergine, fried, in corn oil  
418 Aubergine, raw  
541 Avocado, raw

### B

121 «Babybel» cheese  
244 Bacon, smoked, broiled  
520 Banana, raw  
597 Barbecue sauce  
598 Béarnaise sauce  
599 Bechamel sauce  
200 Beef, fillet, grilled  
196 Beef, piece n/e, roasted  
197 Beef, piece n/e, steak, grilled  
198 Beef, piece n/e, stewed  
199 Beef, round steak, roasted  
193 Beef, sirloin, lean and fat, broiled  
194 Beef, topside, cooked  
195 Beef, topside, raw  
675 Beer, brown ale  
676 Beer, lager, 4°-5°  
677 Beer, without alcohol  
253 Belly rashers, pork, smoked, raw  
481 Bilberry, raw  
37 Biscuit, «Maria» type  
40 Biscuit, small  
34 Biscuit, wafer, with fruit jelly  
680 Bitter, with alcohol  
459 Black bean, dried, soaked, boiled  
489 Black currant, raw  
525 Black grape, raw  
539 Black olive, in brine  
251 Black pudding, raw  
250 Black pudding, cooked  
510 Blackberry, raw  
120 Blue cheese

567 Boiled sweets, fruit-flavoured  
 600 Bolognese sauce  
 313 Bonito, canned in oil, drained  
 234 Brain, calf, raw  
 233 Brain, lamb, raw  
 232 Brain, pig, raw  
 30 Breadcrumbs  
 68 Breakfast cereals, fiber rich, «All-Bran» type  
 67 Breakfast cereals, mix, with chocolate  
 122 Brie cheese  
 44 Brioche  
 462 Broad bean, dried, soaked, boiled  
 422 Broccoli, boiled  
 421 Broccoli, raw  
 5 Brown rice, boiled  
 4 Brown rice, raw  
 384 Brussel sprout, boiled  
 383 Brussel sprout, raw  
 369 Butter  
 39 Butter biscuits  
  
**C**  
 133 Cabrales cheese  
 56 Cake with candied fruits  
 123 Camembert cheese, 20-30% fdim  
 124 Camembert cheese, 40-50% fdim  
 125 Camembert cheese, 60% fdim  
 482 Carambola, without skin, raw  
 601 Carbonara sauce  
 650 Carbonated drink, lemon  
 646 Carbonated drink, lemon-flavoured, artificial sweetener  
 647 Carbonated drink, lime-lemon  
 652 Carbonated drink, orange  
 654 Carbonated drink, tonic water  
  
 380 Cardoon, stem, raw  
 324 Carp, baked  
 325 Carp, raw  
 671 Carrot juice, canned  
 410 Carrot, boiled  
 409 Carrot, canned  
 408 Carrot, raw  
 126 Castilian cheese  
 134 Castilla-La Mancha cheese, sheep and goat  
 135 Castilla-La Mancha cheese, sheep, goat and cow  
 136 Castilla-León cheese, sheep and cow  
 428 Cauliflower, boiled  
 426 Cauliflower, frozen  
 427 Cauliflower, raw  
 331 Caviar  
 402 Celeriac, boiled  
 401 Celeriac, raw  
 378 Celery, boiled  
 377 Celery, canned in brine  
 376 Celery, raw  
 375 Chard, leaf, boiled  
 374 Chard, raw  
 127 Cheddar cheese  
 634 Cheese and ham toasty  
 633 Cheese burger, with bun  
 161 Cheese spread, in portions  
 162 Cheese spread, in portions, reduced fat  
 483 Cherry, raw  
 548 Chestnut, raw  
 549 Chestnut, roasted  
 568 Chewing gum, flavour n/e  
 460 Chick peas, dried, raw  
 461 Chick peas, dried, soaked, boiled  
 220 Chicken, breast, without skin, raw

218 Chicken, leg, with skin, roasted  
 219 Chicken, leg, without skin, raw  
 216 Chicken, whole, with skin, roasted  
 217 Chicken, whole, without skin, raw  
 389 Chicory, raw  
 381 Chive, raw  
 578 Chocolate amb hazelnuts cream  
 572 Chocolate bar, type «Kit-Kat»  
 573 Chocolate bar, type «Mars»  
 574 Chocolate bar, type n/e  
 38 Chocolate biscuits, «Cookies» type  
 57 Chocolate cake  
 35 Chocolate sandwich biscuit «Principe»  
 576 Chocolate, milk  
 577 Chocolate, plain  
 575 Chocolate, white  
 59 Choux, filled with custard  
 679 Cider, dry  
 678 Cider, sweet  
 346 Clam, raw  
 348 Cockle, canned in juice  
 347 Cockle, raw  
 552 Coconut, dried  
 551 Coconut, fresh, raw  
 276 Cod, fresh, baked  
 278 Cod, fresh, raw  
 277 Cod, fresh, steamed  
 279 Cod, salted, soaked, boiled  
 643 Coffee substitute (malt), powder  
 639 Coffee, ground  
 642 Coffee, infusion  
 641 Coffee, powder  
 640 Coffee, white  
 691 Cognac or brandy  
 648 Cola drink, carbonated  
 649 Cola drink, light, carbonated  
 611 Common salt  
 105 Confectioners' cream  
 249 Cooked ham, extra  
 245 Cooked sausage, white: «butifarra blanca»  
 247 Cooked sausage: «galantina»  
 69 Corn flakes, breakfast, fortified  
 363 Corn oil  
 582 Corn snacks  
 435 Corn, boiled, canned  
 434 Corn, kernels on cob, boiled  
 433 Corn, kernels on cob, frozen  
 6 Cornflour  
 119 Cottage cheese  
 117 Cottage cheese, cow and sheep  
 424 Courgette, boiled  
 423 Courgette, raw  
 339 Crab, canned  
 235 Cracklings  
 33 Cream cracker  
 614 Cream of tomato soup  
 87 Cream, single, 18% fat  
 88 Cream, whipping, 35% fat  
 107 Creme caramel, with egg  
 108 Creme caramel, with vanilla  
 22 Crispbread  
 45 Croissant  
 615 Croquette, fish, fried with oil n/e  
 31 Croustons  
 437 Cucumber, raw  
 106 Curd  
 238 Cured dry sausage: «fuet»  
 242 Cured dry sausage: «salchichón»  
 239 Cured ham, lean and fat

240 Cured ham, without fat  
 241 Cured pork loin  
 236 Cured sausage with paprika: «chistorra»  
 237 Cured sausage with paprika: «chorizo»  
 243 Cured soft sausage: «sobrasada»  
 390 Curly endive, raw  
 104 Custard  
 112 Custard, commercial  
 356 Cuttlefish, raw

**D**

535 Date, dried  
 36 Digestive biscuits  
 46 Doughnut, commercial  
 92 Drinking yogurt, flavoured n/e  
 94 Drinking yogurt, plain sweetened  
 93 Drinking yogurt, with flesh fruits n/e  
 207 Duck, whole, roasted  
 208 Duck, without skin, raw  
 15 Durum wheat

**E**

137 Edam cheese  
 337 Edible crab, boiled  
 302 Eel, baked  
 304 Eel, boiled  
 303 Eel, raw  
 269 Egg, chicken, boiled  
 270 Egg, chicken, boiled 3 minutes  
 268 Egg, chicken, fried  
 267 Egg, chicken, poached  
 271 Egg, chicken, scrambled, with butter  
 265 Egg, chicken, white, raw  
 266 Egg, chicken, whole, raw

272 Egg, chicken, yolk, raw  
 273 Egg, duck, raw  
 138 Emmental cheese  
 286 European seabass, raw  
 661 Exotic fruit juice, canned  
 656 Exotic fruit nectar, canned

**F**

48 Fairy cake, bakery  
 399 Fan palm, canned  
 485 Feijoa, raw  
 397 Fennel, raw  
 91 Fermented milk, Bifidobacterium, plain  
 89 Fermented milk, Bifidobacterium, skimmed  
 90 Fermented milk, Bifidobacterium, with fruits  
 536 Fig, dried  
 491 Fig, raw  
 625 Fish, breaded, frozen, raw  
 618 Fish, in batter, fried  
 50 Flaky pastry, raw  
 295 Flounder, raw  
 294 Flounder, stewed  
 248 Foie-gras  
 606 French dressing, with olive oil  
 338 Freshwater crayfish, raw  
 333 Frog, legs, raw  
 562 Fructose  
 689 Fruit liqueur  
 528 Fruit mix, canned in syrup  
 566 Fruit paste  
 63 Fruit tart

**G**

589 Garlic and olive oil sauce

411 Garlic, raw  
692 Gin  
130 Goat cheese, matured  
132 Goat cheese, semi-matured  
131 Goat cheese, soft paste  
129 Goat cheese, with superficial mould  
115 Goats cheese, mild  
75 Goats milk  
206 Goose, without skin, roasted  
139 Gouda cheese  
670 Grape juice, canned  
668 Grapefruit juice, canned  
522 Grapefruit, juice, fresh  
521 Grapefruit, raw  
361 Grapeseed oil  
166 Grated cheese, Gruyère  
392 Green asparagus, boiled  
432 Green bean, boiled  
431 Green bean, canned  
429 Green bean, frozen  
430 Green bean, raw  
526 Green grape, raw  
540 Green olive, in brine  
441 Green pepper, boiled  
440 Green pepper, raw  
289 Grey mullet, baked  
140 Gruyère cheese  
527 Guava, canned in syrup

## H

287 Hake, frozen, raw  
288 Hake, raw  
282 Halibut, raw  
263 Hare, stewed with sauce

545 Hazelnut, raw  
246 Head cheese  
221 Heart, ox, cooked  
222 Heart, ox, raw  
204 Hen, with skin, boiled  
205 Hen, without skin, boiled  
305 Herring, raw  
604 Hollandaise sauce  
563 Honey  
258 Horse, piece n/e, raw  
632 Hot-dog with mustard

## I

141 Iborea cheese  
109 Ice cream, type n/e  
110 Ice cream, vanilla  
569 Ice lolly, flavour n/e  
142 Idiazabal cheese  
672 Isotonic drink

## K

590 Ketchup  
231 Kidney, calf, raw  
230 Kidney, lamb, raw  
229 Kidney, pig, raw  
492 Kiwi fruit, raw

## L

52 Lady's fingers  
192 Lamb, leg, lean and fat, raw  
191 Lamb, leg, lean and fat, roasted  
185 Lamb, loin chops, lean and fat, broiled  
186 Lamb, loin chops, lean and fat, raw  
188 Lamb, shoulder, lean and fat, raw

187 Lamb, shoulder, lean and fat, roasted  
 190 Lamb, shoulder, lean, raw  
 189 Lamb, shoulder, lean, roasted  
 368 Lard  
 327 Largemouth bass, baked  
 617 Lasagne, without bechamel sauce  
 631 Leek soup, ready to serve, canned  
 415 Leek, boiled  
 414 Leek, raw  
 651 Lemon drink, non carbonated  
 663 Lemon juice, concentrated, undiluted  
 496 Lemon, juice, fresh  
 495 Lemon, raw  
 463 Lentils, canned  
 464 Lentils, dried, raw  
 465 Lentils, dried, soaked, boiled  
 398 Lettuce, raw  
 570 Licorice  
 662 Lime juice, canned  
 494 Lime, raw  
 688 Liqueur Fernet-Branca  
 362 Liver cod oil  
 225 Liver, calf, raw  
 224 Liver, chicken, raw  
 223 Liver, lamb, raw  
 226 Liver, ox, raw  
 336 Lobster, boiled  
 335 Lobster, raw  
 332 Lumpfish roes, canned  
 493 Lychees, raw

## M

32 Macaroon  
 315 Mackerel, baked  
 317 Mackerel, canned in oil, drained  
 316 Mackerel, raw  
 143 Mahon cheese  
 144 Majorero cheese  
 147 Manchego cheese, in oil  
 145 Manchego cheese, matured n/e  
 146 Manchego cheese, matured  
 148 Manchego cheese, semi-matured  
 657 Mango nectar, canned  
 498 Mango, raw  
 370 Margarine 3/4, vegetable  
 371 Margarine, light  
 372 Margarine, mixed  
 373 Margarine, vegetable, fortified  
 579 Marzipan  
 591 Mayonnaise, light, commercial  
 594 Mayonnaise, oil n/e, commercial  
 592 Mayonnaise, olive oil  
 593 Mayonnaise, soya oil  
 627 Meat cannelloni, in bechamel sauce  
 628 Meat lasagne, in bechamel sauce  
 630 Meat ravioli, canned in tomatoe sauce  
 514 Medlar, without skin, raw  
 281 Megrin, raw  
 508 Melon, «Canteloupe» type, raw  
 507 Melon, raw  
 53 Meringue  
 388 Milan cabbage, boiled  
 387 Milan cabbage, raw  
 42 Milk roll  
 72 Milk shake, cacao  
 73 Milk shake, flavoured n/e  
 74 Milk, condensed, whole, with sugar  
 77 Milk, dried, skimmed  
 78 Milk, dried, whole

80 Milk, evaporated, whole  
79 Milk, powder, semi-skimmed  
85 Milk, semi-skimmed, pasteurised  
86 Milk, semi-skimmed, UHT  
81 Milk, skimmed, pasteurised  
82 Milk, skimmed, UHT  
83 Milk, whole, pasteurised  
84 Milk, whole, UHT  
54 Millefeuille, with cream and custard  
259 Mince meat, seasoned, for stuffing, raw  
554 Mix of nuts and raisins  
296 Monkfish, broiled  
297 Monkfish, raw  
605 Momay sauce  
252 Mortadella  
111 Mousse, commercial, flavours (chocolate, biscuit, toffee)  
70 Muesli, breakfast  
300 Mullet, raw  
148 Munster cheese  
448 Mushroom, canned  
447 Mushroom, raw  
353 Mussel, boiled  
352 Mussel, raw  
595 Mustard

**N**

150 Nata cheese  
513 Nectarine, with skin, raw  
326 Northern pike, baked  
340 Norway lobster, raw  
580 Nougat, Alicante type  
581 Nougat, Jijona type

**O**

66 Oat flakes, breakfast  
355 Octopus, raw  
365 Olive oil  
366 Olive oil, virgin  
274 Omelette, plain  
620 Onion soup  
413 Onion, boiled  
607 Onion, garlic and tomatoe sauce  
412 Onion, raw  
653 Orange drink, non carbonated  
665 Orange juice, canned  
659 Orange nectar, canned  
512 Orange, juice, fresh  
511 Orange, raw  
450 Orange-agaric, raw  
674 Orgeat, bottled or in bulk  
354 Oyster, raw

**P**

516 Papaya, raw  
609 Paprika, powder  
151 Parmesan cheese  
608 Parsley, fresh  
403 Parsnip, raw  
658 Passion fruit nectar, canned  
505 Passion fruit, raw  
19 Pasta, boiled  
21 Pasta, cheese stuffed, boiled  
20 Pasta, meat stuffed, boiled  
18 Pasta, raw  
17 Pasta, with egg, boiled  
16 Pasta, with egg, raw  
693 Pastis

254 Pâté, campagne  
 255 Pâté, pig liver, canned  
 537 Peach, dried  
 506 Peach, with skin, raw  
 529 Peaches, canned, in syrup  
 553 Peanut butter  
 358 Peanut oil  
 547 Peanut, fried, salted  
 546 Peanut, raw  
 666 Pear juice, canned  
 660 Pear nectar, canned  
 530 Pear, canned, in syrup  
 517 Pear, with skin, raw  
 518 Pear, without skin, raw  
 453 Peas, canned  
 455 Peas, fresh, boiled  
 454 Peas, fresh, raw  
 452 Peas, frozen, boiled  
 451 Peas, frozen, raw  
 443 Pepper, colour n/e, boiled  
 442 Pepper, colour n/e, raw  
 610 Pepper, dried, ground  
 349 Penwinkle, boiled  
 515 Persimmon plum, without skin, raw  
 114 Petit Suisse, plain sweetened  
 113 Petit Suisse, with fruits  
 203 Pheasant, without skin, raw  
 202 Pheasant, without skin, roasted  
 436 Pickled gherkins, in vinegar, canned  
 215 Pigeon, without skin, roasted  
 357 Pilgrim scallop, raw  
 556 Pine nuts, raw  
 667 Pineapple juice, canned  
 531 Pineapple, canned, in juice  
 532 Pineapple, canned, in syrup  
 519 Pineapple, raw  
 152 Pirineos cheese  
 558 Pistachio nut, roasted, salted  
 629 Pizza, tomato and cheese, baked  
 534 Plum, dried  
 484 Plums, with skin, raw  
 275 Pollack, raw  
 488 Pomegranate, raw  
 585 Popcorn, with oil, salted  
 586 Popcorn, without oil, without salt  
 176 Pork, bacon, raw  
 172 Pork, belly rashers, broiled  
 173 Pork, belly rashers, raw  
 167 Pork, chops, grilled  
 168 Pork, chops, lean and fat, raw  
 169 Pork, cutlets, raw  
 175 Pork, fillet, raw  
 174 Pork, fillet, roasted  
 171 Pork, loin, raw  
 170 Pork, loin, roasted  
 587 Potato crisps  
 588 Potato crisps, light  
 471 Potato, baked  
 474 Potato, boiled  
 473 Potato, fried in oil n/e, without salt  
 472 Potato, raw  
 475 Potato, sauteed in corn oil  
 619 Poultry and noddles soup  
 345 Prawn, raw  
 564 Preserve, fruit n/e  
 565 Preserve, fruits n/e, low in calories  
 164 Processed cheese (>60% ftdm)  
 165 Processed cheese (45-60% ftdm)  
 160 Processed cheese, plain



60 Pudding with raisins  
51 Puff pastry, baked  
65 Puffed rice, breakfast, fortified  
71 Puffed wheat, breakfast  
425 Pumpkin, raw  
476 Puree, potato, with milk

## Q

201 Quail, whole, with skin, raw  
509 Quince, raw  
12 Quinoa, raw

## R

260 Rabbit, whole, raw  
261 Rabbit, whole, stewed  
153 Raclette cheese  
406 Radish, raw  
55 Raisin bread  
538 Raisin, raw  
359 Rapeseed oil  
486 Raspberry, raw  
298 Ray, raw  
386 Red cabbage, boiled  
385 Red cabbage, raw  
439 Red pepper, boiled  
438 Red pepper, raw  
343 Red prawn, raw  
280 Red scorpionfish, raw  
687 Red wine, 1°  
490 Redcurrant, raw  
523 Rhubarb, raw  
103 Rice pudding: arroz con leche  
61 Ring-shaped cake  
62 Ring-shaped roll, stuffed n/e

8 Roasted maize meal  
43 Roll, chocolate stuffed  
154 Roncal cheese  
155 Roquefort cheese  
596 Roquefort sauce  
694 Rum  
9 Rye flour

## S

256 Salami  
321 Salmon, raw  
319 Salmon, smoked  
320 Salmon, steamed  
407 Salsify, canned  
583 Salted biscuits  
584 Salted biscuits, with cheese  
156 San Simon cheese  
682 Sangria, red wine  
323 Sardine, canned in oil, drained  
322 Sardine, raw  
257 Sausage, «Frankfurt» type, raw  
264 Sausage, pork, grilled  
58 Savoie cake, without added fat  
612 Sea salt  
14 Semolina, boiled  
13 Semolina, raw  
559 Sesame seeds  
76 Sheeps milk  
571 Sherbet, flavour n/e  
49 Shortcrust pastry, baked  
341 Shrimp, frozen  
342 Shrimp, raw  
293 Small hake, floured, fried  
291 Small hake, frozen, raw

292 Small hake, raw  
 290 Small hake, steamed  
 624 Small pie, cheese, fried in oil n/e  
 623 Small pie, meat, fried in oil n/e  
 283 Sole, baked  
 285 Sole, raw  
 284 Sole, steamed  
 638 Soluble cocoa powder  
 469 Soya flour  
 367 Soya oil  
 602 Soya sauce  
 468 Soya yogurt  
 466 Soya, dried, raw  
 467 Soya, dried, soaked, boiled  
 400 Soya, sprouted, canned  
 616 Spaghetti, with tomato sauce  
 681 Sparkling wine: cava or champagne  
 395 Spinach, boiled  
 396 Spinach, chopped, frozen  
 394 Spinach, raw  
 344 Spiny lobster, raw  
 47 Spiral-shaped pastry  
 41 Sponge cake, made with equal parts of butter, sugar and flour, plus eggs  
 163 Spread cheese, «Kiri» type  
 626 Spring rolls, fried in oil n/e  
 622 Squid rings, battered, fried  
 351 Squid, fried  
 350 Squid, raw  
 487 Strawberry, raw  
 561 Sugar, brown  
 560 Sugar, white  
 360 Sunflower oil  
 557 Sunflower seeds, without salt  
 334 Surimi product

477 Sweet potato, raw  
 686 Sweet wine, Moscatel type  
 228 Sweetbread, calf, roasted  
 318 Swordfish, raw  
**T**  
 497 Tangerine, raw  
 479 Tapioca, boiled  
 478 Tapioca, raw  
 64 Tart, apple and custard  
 644 Tea, infusion  
 645 Tea, infusion, with milk  
 695 Tequila  
 157 Tetilla cheese  
 550 Tigemut, raw  
 470 Tofu  
 669 Tomato juice, canned  
 603 Tomato sauce, commercial, canned  
 445 Tomato, peeled and blended, canned  
 446 Tomato, peeled, canned  
 444 Tomato, ripened, raw  
 227 Tongue, calf, raw  
 158 Torta del Casar cheese  
 328 Trout, baked  
 330 Trout, raw  
 329 Trout, steamed  
 306 Tuna, baked  
 308 Tuna, canned in juice, drained  
 309 Tuna, canned in oil, drained  
 307 Tuna, raw  
 299 Turbot, raw  
 211 Turkey, breast, without skin, grilled  
 212 Turkey, breast, without skin, raw  
 209 Turkey, leg, with skin, raw

210 Turkey, leg, without skin, raw  
214 Turkey, without skin, raw  
213 Turkey, without skin, roasted  
404 Turnip, boiled  
405 Turnip, peeled, raw

## V

183 Veal, fillet, grilled  
184 Veal, fillet, lean, raw  
177 Veal, foreribs, raw  
181 Veal, piece n/e, roasted  
182 Veal, round steak, cooked  
180 Veal, shoulder, raw  
179 Veal, sirloin, lean, raw  
178 Veal, thick ribs, raw  
449 Vegetable mix, canned  
621 Vegetable soup  
683 Vermouth, black, sweet  
684 Vermouth, n/e  
613 Vinegar  
696 Vodka

## W

364 Walnut oil  
555 Walnut, raw  
636 Water tap, low mineral content  
637 Water, bottled, still  
635 Water, sparkling, bottled  
379 Watercress, raw  
524 Watermelon, raw  
28 Wheat and rye bread  
10 Wheat flour  
11 Wheat flour, wholemeal  
7 Wheatgerm

697 Whisky

391 White asparagus, canned  
456 White bean, canned  
457 White bean, dried, raw  
458 White bean, dried, soaked, boiled  
26 White bread, baguette  
27 White bread, campagne  
25 White bread, loaf  
23 White bread, stick  
24 White bread, stick, without salt  
382 White cabbage, boiled  
116 White cheese, «Burgos» type, canned  
118 White cheese, cow, 0% ftdm, plain  
3 White rice, boiled  
1 White rice, easy cook, raw  
2 White rice, raw  
685 White wine, 11°  
29 Wholemeal bread, stick  
262 Wild boar, piece n/e, raw

## Y

698 Yeast, fresh  
95 Yogurt, skimmed, flavoured n/e  
97 Yogurt, skimmed, plain  
98 Yogurt, skimmed, plain with artificial sweetener  
96 Yogurt, skimmed, with fruits  
99 Yogurt, whole, flavour n/e  
101 Yogurt, whole, plain  
102 Yogurt, whole, plain sweetened  
100 Yogurt, whole, with fruits n/e

## Z

159 Zamorano cheese



## INDEX DES ALIMENTS

### A

- 480 Abricot, frais
- 655 Abricot, nectar
- 533 Abricot, sec
- 186 Agneau, côtelette, gras, crue
- 185 Agneau, côtelette, gras, grillé
- 188 Agneau, épaule, gras, cru
- 187 Agneau, épaule, gras, rôti
- 190 Agneau, épaule, maigre, cru
- 189 Agneau, épaule, maigre, rôti
- 192 Agneau, gigot, gras, cru
- 191 Agneau, gigot, gras, rôti
- 411 Ail, cru
- 589 Ailoli
- 542 Amande, crue
- 543 Amande, frite, salée
- 544 Amande, rôtie
- 582 Amuse-gueule à base de maïs
- 532 Ananas, au sirop, en conserve
- 531 Ananas, au naturel, en conserve
- 519 Ananas, frais
- 314 Anchois commun, cru
- 301 Anchois, filets à l'huile, semi-conserve
- 302 Anguille, au four
- 304 Anguille, bouillie
- 303 Anguille, crue
- 690 Anis, sec
- 684 Apéritif à base de vin ou vermouth
- 680 Apéritif à la gentiane
- 417 Artichaut, bouilli
- 416 Artichaut, cru

- 391 Asperge blanche, en conserve
- 392 Asperge, bouillie
- 393 Asperge, pelée, crue
- 420 Aubergine, bouillie
- 418 Aubergine, crue
- 419 Aubergine, frite, à l'huile de tournesol
- 541 Avocat, frais

### B

- 244 Bacon, fumé, au grill
- 275 Badèche, cru
- 520 Banane, fraîche
- 286 Bar européen, crue
- 572 Barre chocolatée, genre «Kit-Kat»
- 573 Barre chocolatée, genre «Mars»
- 574 Barre chocolatée, genre s/s
- 468 Battu fermenté de soja
- 296 Baudroie, au grill
- 297 Baudroie, crue
- 46 Beignet, industriel
- 374 Bette, crue
- 375 Bette, feuille, bouillie
- 369 Beurre
- 675 Bière export - Beer, strong ale
- 676 Bière ordinaire
- 677 Bière, sans alcool
- 349 Bigorneau, bouilli
- 22 Biscotte sans spécification
- 34 Biscuit barquette pulpe de fruit
- 35 Biscuit chocolaté
- 584 Biscuit pour apéritif, au fromage
- 33 Biscuit sec
- 36 Biscuit, genre «Digestive»

- 38 Biscuits au chocolat, genre «cookies»  
583 Biscuits salés  
37 Biscuits, genre «Maria»  
71 Blé soufflé, pour petit déjeuner  
15 Blé tendre entier ou Froment  
193 Boeuf, entrecôte, gras, au grill  
200 Boeuf, faux filet, grillé  
195 Boeuf, flanchet, cru  
194 Boeuf, flanchet, cuit  
198 Boeuf, part s/s, ragoût  
197 Boeuf, part s/s, steak, grillé  
196 Boeuf, part s/s, braisé  
199 Boeuf, rosbif, rôti  
653 Boisson au jus d'orange, sans gas  
651 Boisson au jus de citron, sans gas  
647 Boisson au jus de lime-citron, gazéfié  
72 Boisson cacao, sucrée  
672 Boisson isotonique  
643 Boisson maltée, en poudre, sans reconstituer  
654 Boisson tonique, gazéfiée  
567 Bonbons, tout type  
313 Bonite à dos rayé, à l'huile, en conserve, égoutté  
245 Boudin blanc, cuit  
251 Boudin noir, cru  
250 Boudin noir, cuit  
52 Boudoir  
44 Brioches  
62 Brioches fourrées  
326 Brochet, au four  
422 Brocoli, bouilli  
421 Brocoli, cru
- C**
- 277 Cabillaud, à la vapeur  
276 Cabillaud, au four  
278 Cabillaud, cru  
546 Cacahuète, crue  
547 Cacahuète, frite, salée  
640 Café au lait  
639 Café moulu  
642 Café noir  
641 Café, poudre soluble, sans reconstituer  
106 Caillé  
201 Caille, viande et peau, crue  
56 Cake  
350 Calmar, cru  
351 Calmar, frit  
622 Caimars, pané avec de la farine et des oeufs, frites  
208 Canard, viande, cru  
207 Canard, viande, rôti  
627 Cannellonis à la viande à la crème béchamel  
482 Carambole, pulpe, fraîche  
345 Caramote, cru  
281 Cardine à quatre tâches, cru  
380 Cardon, tige, cru  
409 Carotte, en conserve  
408 Carotte, crue  
410 Carotte, cuite  
324 Carpe, au four  
325 Carpe, crue  
294 Carrelet, à la vapeur  
489 Cassis, frais  
331 Caviar  
377 Céleri branche, en conserve, en saumure  
378 Céleri branche, bouilli  
376 Céleri branche, cru  
402 Céleri-rave, bouilli  
401 Céleri-rave, cru  
68 Céréales au son pour petit déjeuner, genre «All-Bran»

67 Céréale chocolatée pour petit déjeuner  
 483 Cerise, fraîche  
 233 Cervelle, agneau, crue  
 232 Cervelle, porc, crue  
 234 Cervelle, veau, crue  
 259 Chair à saucisse, crue  
 448 Champignon, en conserve  
 447 Champignon, cru  
 450 Chanterelle, crue  
 548 Châtaigne, crue  
 549 Châtaigne, rôtie  
 633 Cheeseburger  
 258 Cheval, viande, cru  
 390 Chicorée frisée, crue  
 236 Chistorra, crue  
 576 Chocolat au lait  
 638 Chocolat instantané, en poudre  
 575 Chocolat, blanc  
 577 Chocolat, sans lait  
 237 Chorizo sec  
 382 Chou blanc, bouilli  
 384 Chou de Bruxelles, bouilli  
 383 Chou de Bruxelles, cru  
 388 Chou de Milan, bouilli  
 387 Chou de Milan, cru  
 386 Chou rouge, bouilli  
 385 Chou rouge, cru  
 428 Chou-fleur, bouilli  
 427 Chou-fleur, cru  
 426 Chou-fleur, surgelé  
 381 Ciboule ou Ciboulette, fraîche  
 679 Cidre brut  
 678 Cidre doux  
 663 Citron, concentré, préparation à diluer  
 495 Citron, frais

496 Citron, jus, frais  
 346 Clam, Praire ou Palourde, cru  
 497 Clémentine ou Mandarine, fraîche  
 399 Coeur palmier, en conserve  
 222 Coeur, boeuf, cru  
 221 Coeur, boeuf, cuit  
 691 Cognac  
 509 Coing, frais  
 437 Concombre, cru  
 565 Confiture, fruits s/s, allégée  
 564 Confiture, tout type  
 241 Coppa (charcuterie d'échine de porc)  
 347 Coque commune, crue  
 348 Coque, au naturel, en conserve  
 357 Coquille St-Jacques, crue  
 436 Cornichon, au vinaigre, en conserve  
 425 Courge, crue  
 424 Courgette, bouillie  
 423 Courgette, crue  
 337 Crabe ou Tourteau, bouilli  
 339 Crabe, en conserve  
 104 Crème anglaise  
 107 Crème caramel  
 108 Crème caramel, vanille  
 673 Crème aux amandes, en conserve, sans reconstituer  
 578 Crème au chocolat, aux noisettes  
 112 Crème dessert, industrielle  
 87 Crème fraîche, 18 % matière grasse  
 88 Crème fraîche, à fouetter, 35 % matière grasse  
 105 Crème pâtissière  
 379 Cresson, cru  
 342 Crevette grise, crue  
 343 Crevette rouge, crue  
 341 Crevette, surgelée

45 Croissant  
634 Croque-monsieur  
615 Croquette de poisson, frite à l'huile s/s  
31 Crottons

## D

535 Dattes, sèche  
210 Dinde, cuisse, sans peau, crue  
209 Dinde, cuisse, viande et peau, crue  
212 Dinde, escalope, viande, crue  
211 Dinde, filet, sans peau, grillée  
214 Dinde, viande, crue  
213 Dinde, viande, rôtie

## E

636 Eau minérale, faiblement minéralisée  
635 Eau, gazéifiée, embouteillée  
637 Eau, sans gas, embouteillée  
59 Eclair, fourré de crème  
338 Ecrevisse, crue  
389 Endive, crue  
47 Ensaimada  
395 Epinard, bouilli  
394 Epinard, cru  
396 Epinard, haché, surgelé  
318 Espadon, cru

## F

203 Faisan, viande, cru  
202 Faisan, viande, rôti  
10 Farine blanche  
11 Farine de blé complet  
9 Farine de seigle  
6 Fécule de maïs

485 Feijoa, crue  
397 Fenouil, cru  
462 Fève, sèche, trempée, bouillie  
491 Figue, fraîche  
536 Figue, sèche  
295 Flet, cru  
282 Flétan, cru  
66 Flocon d'avoine, pour le petit déjeuner  
248 Foie gras  
223 Foie, agneau, cru  
226 Foie, génisse, cru  
224 Foie, poulet, cru  
225 Foie, veau, cru  
487 Fraise, fraîche  
486 Framboise, fraîche  
623 Friand à la viande, frit à l'huile s/s  
624 Friand au fromage, frit à l'huile s/s  
128 Fromage Arzija  
120 Fromage Bleu  
122 Fromage Brie  
124 Fromage Camembert 40-50% MG/MS  
126 Fromage Castellano  
127 Fromage Cheddar  
150 Fromage Crème  
133 Fromage de Cabrales  
134 Fromage de Castille-La Mancha, brebis et chèvre  
135 Fromage de Castille-La Mancha, brebis, vache et chèvre  
136 Fromage de Castille-Leon, de brebis et chèvre  
131 Fromage de chèvre pâte molle  
129 Fromage de chèvre, avec de moisissure superficielle  
132 Fromage de chèvre, demi-sec  
130 Fromage de chèvre, sec  
119 Fromage de pâte molle, blanc  
246 Fromage de tête  
152 Fromage des Pyrénées



- 137 Fromage Edam  
 138 Fromage Emmental  
 161 Fromage en portions  
 162 Fromage en portions, écrémé  
 163 Fromage en portions, genre «Kiri»  
 160 Fromage en tranches, à fondre  
 164 Fromage fondu (>60 % MG/ES)  
 165 Fromage fondu (45-60 % MG/MS)  
 115 Fromage frais, de chèvre  
 116 Fromage frais, salé  
 117 Fromage frais, vache et brebis  
 118 Fromage frais, vache, 0 % MG/MS, nature  
 121 Fromage genre «Babybel»  
 123 Fromage genre Camembert 20-30 % MG/MS  
 125 Fromage genre Camembert 60 % MG/MS  
 139 Fromage Gouda  
 140 Fromage Gruyère  
 141 Fromage Ibore  
 142 Fromage Idiazábal  
 143 Fromage Mahón  
 144 Fromage Majorero  
 145 Fromage Manchego  
 148 Fromage Manchego, demi-sec  
 147 Fromage Manchego, en huile  
 146 Fromage Manchego, sec  
 149 Fromage Munster  
 151 Fromage Parmesan  
 153 Fromage Raclette  
 166 Fromage râpé, Gruyère  
 154 Fromage Roncal  
 155 Fromage Roquefort  
 156 Fromage San Simón  
 157 Fromage Tetilla  
 158 Fromage Torta del Casar  
 159 Fromage Zamorano
- 562 Fructose  
 505 Fruit de la Passion, frais  
 658 Fruit de la passion, nectar  
 656 Fruits exotiques, nectar
- G**
- 247 Galantine  
 61 Galette  
 57 Gâteau au chocolat  
 58 Gâteau de Savoie  
 7 Germe de blé  
 400 Germe de soja, en conserve  
 692 Gin  
 109 Glace  
 110 Glace crémeuse, vanille  
 569 Glace, goût s/s  
 568 Gomme à mâcher  
 527 Goyave, au sirop, en conserve  
 488 Grenade, fraîche  
 333 Grenouille, cuise, crue  
 490 Groseille, fraîche
- H**
- 305 Hareng, cru  
 456 Haricot blanc, en conserve  
 457 Haricot blanc, sec, cru  
 458 Haricot blanc, sec, trempé, bouilli  
 459 Haricot noire, sec, trempé, bouilli  
 431 Haricot vert, en conserve  
 432 Haricot vert, bouilli  
 430 Haricot vert, cru  
 429 Haricot vert, surgelé  
 336 Homard, bouilli  
 335 Homard, cru

632 Hot-dog, à la moutarde  
358 Huile d'arachide  
365 Huile d'olive  
366 Huile d'olive, vierge  
359 Huile de colza  
362 Huile de foie de morue  
363 Huile de maïs  
364 Huile de noix  
361 Huile de pépins de raisin  
367 Huile de soja  
360 Huile de tournesol  
354 Huître, crue

## J

249 Jambon cuit, extra  
240 Jambon sec, maigre  
239 Jambon sec, gras  
667 Jus d'ananas  
665 Jus d'orange  
671 Jus de carotte  
661 Jus de fruits exotiques  
662 Jus de lime  
668 Jus de pamplemousse  
666 Jus de poire  
664 Jus de pomme  
670 Jus de raisin  
669 Jus de tomate

## K

515 Kaki, pulpe, frais  
590 Ketchup  
492 Kiwi, frais

## L

76 Lait de brebis  
75 Lait de chèvre  
79 Lait demi-écrémé en poudre  
85 Lait demi-écrémé, pasteurisé  
86 Lait demi-écrémé, UHT  
77 Lait écrémé, en poudre  
82 Lait écrémé, UHT  
80 Lait entier concentré  
74 Lait entier, concentré, sucré  
78 Lait entier, en poudre  
83 Lait entier, pasteurisé  
84 Lait entier, UHT  
89 Lait fermenté, Bifidobacterium, écrémé  
90 Lait fermenté, Bifidobacterium, fruit  
91 Lait fermenté, Bifidobacterium, nature  
81 Lait, écrémé, pasteurisé  
398 Laitue, crue  
344 Langouste rouge, crue  
340 Langoustine, crue  
227 Langue, veau, crue  
260 Lapin, viande, cru  
261 Lapin, viande, ragout  
176 Lard, cru  
235 Lardons  
628 Lasagne de viande, à la crème béchamel  
617 Lasagne, sans sauce béchamel  
463 Lentille, cuisinée, en conserve  
464 Lentille, sèche, crue  
465 Lentille, sèche, trempé, bouillie  
698 Levure de boulanger  
263 Lièvre, en ragout  
494 Lime dit Citron vert, frais  
650 Limonade, gazéifiée

- 689 Liqueur de fruits  
688 Liqueur Fernet-Branca  
493 Litchi, frais
- M**
- 32 Macaron  
528 Macédoine de fruits, au sirop, en conserve  
449 Macédoine de légumes, en conserve  
48 Madeleine  
435 Mais doux, en conserve  
434 Mais doux, en épis, bouilli  
433 Mais doux, en épis, surgelé  
586 Mais éclaté à l'air, sans huile, non salé  
585 Mais éclaté à l'huile, salé  
498 Mangue, fraîche  
657 Mangue, nectar  
316 Maquereau commun, cru  
315 Maquereau, au four  
317 Maquereau, à l'huile, en conserve, égoutté  
373 Margarine  
370 Margarine 3/4, végétale  
371 Margarine allégée  
372 Margarine, mixte  
579 Massepain  
593 Mayonnaise, à l'huile de soja  
592 Mayonnaise, à l'huile d'olive  
591 Mayonnaise, allégée, commerciale  
594 Mayonnaise, huile s/s, commerciale  
8 Mélange de farines rôties de plusieurs céréales  
554 Mélange graines salées et raisins secs  
508 Melon, Canteloupe, frais  
507 Melon, frais  
53 Meringue  
290 Merlan, à la vapeur
- 292 Merlan, cru  
293 Merlan, frit  
291 Merlan, surgelé, cru  
288 Merlu d'Europe, cru  
287 Merlu d'Europe, surgelé, cru  
563 Miel  
73 Milk-shake, goût s/s  
54 Mille-feuilles, avec crème Chantilli et crème  
252 Mortadelle  
279 Morue, salée, trempée, bouillie  
353 Moule, bouillie  
352 Moule, cru  
111 Mousse, industrielle, goûts (chocolat, biscuit, toffee)  
595 Moutarde  
289 Mulet, au four  
510 Mûre (Ronce), fraîche  
70 Müsli  
481 Myrtille, fraîche
- N**
- 513 Nectarine, non pelée, fraîche  
514 Nêfle du Japon, pulpe, fraîche  
545 Noisette crue  
551 Noix de coco, amande mûre, fraîche  
552 Noix de coco, sèche  
555 Noix, crue  
580 Nougat, dur  
581 Nougat, mou
- O**
- 268 Oeuf, au plat  
265 Oeuf, blanc, cru  
270 Oeuf, bouilli 3 minutes  
271 Oeuf, brouillé, beurre

- 273 Oeuf, canard, cru  
269 Oeuf, dur  
266 Oeuf, entier, cru  
272 Oeuf, jaune, cru  
267 Oeuf, poché  
332 Oeufs de lompe, semi-conserved  
206 Oie, viande, rôtie  
412 Oignon, cru  
413 Oignon, cuit  
539 Olive noire, en saumure  
540 Olive verte, en saumure  
274 Omelette, nature  
511 Orange, fraîche  
512 Orange, jus, frais  
659 Orange, nectar  
652 Orangeade, gazéifiée  
674 Orgeat de souchet, au poids ou mis en bouteille
- P**
- 43 Pain au chocolat  
42 Pain au lait  
55 Pain aux raisins  
27 Pain blanc, de campagne  
25 Pain blanc, de mie  
23 Pain blanc, ficelle  
24 Pain blanc, sans sel  
29 Pain complet, ficelle  
28 Pain de seigle et froment  
26 Pain, baguette  
30 Pain, chapelure  
522 Pamplémousse, jus, frais  
403 Panais, cru  
516 Papaye, fraîche  
609 Paprika, poudre
- 524 Pastèque, fraîche  
693 Pastis  
477 Patate douce, crue  
21 Pâte alimentaire, fourée avec fromage, bouillie  
20 Pâte alimentaire, fourée avec viande, bouillie  
49 Pâte Brisée, au four  
553 Pâte d'arachide  
254 Pâté de campagne  
255 Pâté de foie de porc, en conserve  
566 Pâte de fruits  
51 Pâte feuilletée, au four  
50 Pâte feuilletée, crue  
17 Pâtes alimentaires aux oeufs, bouillies  
16 Pâtes alimentaires aux oeufs, crues  
19 Pâtes alimentaires, bouillies  
18 Pâtes alimentaires, crues  
529 Pêche, au sirop, en conserve  
506 Pêche, non pelée, fraîche  
537 Pêche, sèche  
327 Perche, au four  
608 Persil frais  
69 Pétale de maïs, pour petit déjeuner, enrichi  
453 Petit pois, en conserve  
455 Petit pois, bouilli  
454 Petit pois, cru  
452 Petit pois, surgelé, bouilli  
451 Petit pois, surgelé, cru  
113 Petit Suisse, aux fruits  
114 Petit Suisse, nature, sucré  
40 Petits-fours  
215 Pigeon, viande, rôti  
556 Pignon, cru  
558 Pistache, rôtie, salée  
629 Pizza, tomate et fromage, au four  
530 Poire, au sirop, en conserve

- 660 Poire, nectar  
517 Poire, non pelée, fraîche  
518 Poire, sans peau, crue  
415 Poireau, bouilli  
414 Poireau, cru  
460 Pois chiche, sec, cru  
461 Pois chiche, sec, trempé, bouilli  
618 Poisson pané, frit  
625 Poisson, pané, surgelé, cru  
253 Poitrine de porc fumée, crue  
610 Poivre, sec, moulu  
438 Poivron rouge, cru  
439 Poivron rouge, cuit  
441 Poivron vert, bouilli  
440 Poivron vert, cru  
443 Poivron, couleur s/s, bouilli  
442 Poivron, couleur s/s, cru  
521 Pomélo dit «Pamplemousse», frais  
471 Pomme de terre, au four  
474 Pomme de terre, bouillie  
588 Pommes de terres, «chips», allégés  
587 Pomme de terres, «chips»  
472 Pomme de terre, crue  
473 Pomme de terre, frite à l'huile s/s, non salée  
474 Pomme de terre, sautée à l'huile de tournesol  
499 Pomme, compote, sucrée  
504 Pomme, crue  
502 Pomme, Golden, sans peau, crue  
500 Pomme, non pelée, au four  
501 Pomme, non pelée, fraîche  
503 Pomme, Starking, sans peau, crue  
168 Porc, côtelette, cru  
167 Porc, côtelette, grillé  
171 Porc, échine, cru  
170 Porc, échine, rôti  
175 Porc, filet, maigre, cru  
174 Porc, filet, rôti  
172 Porc, poitrine, grillé  
169 Porc, travers, cru  
173 Porc, poitrine, cru  
204 Poule, viande et peau, bouillie  
205 Poule, viande, bouillie  
219 Poulet, cuisse, sans peau, cru  
218 Poulet, cuisse, viande et peau, rôti  
220 Poulet, filet, sans peau, cru  
216 Poulet, viande, avec peau, rôti  
217 Poulet, viande, sans peau, cru  
355 Poulpe, cru  
484 Prune Reine-Claude, fraîche  
534 Pruneau, sec  
60 Pudding aux raisins  
476 Purée, pomme de terre, avec lait
- Q**
- 41 Quatre-quarts  
12 Quinoa, crue
- R**
- 406 Radis, cru  
298 Rate, crue  
526 Raisin blanc, frais  
525 Raisin noir, frais  
538 Raisin sec  
280 Rascasse rouge, crue  
404 Rave, bouilli  
405 Rave, pelé, cru  
630 Ravioli viande, sauce tomate, conserve  
570 Régisse

523 Rhubarbe, fraîche  
694 Rhum  
228 Ris, veau, braisé  
103 Riz au lait  
1 Riz blanc étuvé, cru  
3 Riz blanc, bouilli  
2 Riz blanc, cru  
5 Riz complet, bouilli  
4 Riz complet, cru  
65 Riz soufflé, pour petit déjeuner, enrichi  
230 Rognon, agneau, cru  
229 Rognon, porc, cru  
231 Rognon, veau, cru  
300 Rouget, frais, cru  
626 Rouleau de printemps, frit à l'huile s/s

## S

600 Sauce tomate à la viande  
603 Sauce tomate sans viande, industrielle  
606 Sauce vinaigrette, à l'huile d'olive  
238 Saucisse fine séchée au poivre: «fuet»  
257 Saucisse, de Francfort, crue  
264 Saucisse, porc, grillée  
242 Saucisson sec  
321 Saumon atlantique, cru  
320 Saumon, à la vapeur  
319 Saumon, fumé  
356 Seiche, crue  
612 Sel de mer  
611 Sel fin  
14 Semoule, bouillie  
13 Semoule, crue  
559 Sésame, graine  
243 Sobrassada  
646 Soda allégé  
648 Soda au cola, aux édulcorants, gazéfié  
649 Soda au cola, aux édulcorants, gazéfié  
469 Soja, farine  
466 Soja, sec, cru  
467 Soja, sec, trempé, bouilli  
285 Sole commune, crue  
284 Sole, à la vapeur  
283 Sole, au four  
571 Sorbet  
550 Souchet, crue  
620 Soupe à l'oignon  
621 Soupe de légumes  
631 Soupe poireau-pomme de terre, conserve  
619 Soupe poulet-vermicelle  
616 Spaghetti, sauce tomate  
560 Sucre blanc  
561 Sucre roux

334 Surimi, bâtonnets

## T

479 Tapioca, bouilli  
478 Tapioca, cru  
63 Tarte aux fruits  
64 Tartelette aux pommes  
695 Tequila  
644 Thé infusé  
645 Thé, infusion, au lait  
312 Thon germon ou thon blanc, à l'huile de soja, en conserve  
310 Thon germon ou thon blanc, à la vapeur  
311 Thon germon ou thon blanc, cru  
307 Thon rouge, cru  
309 Thon, à l'huile, en conserve, égoutté  
306 Thon, au four  
308 Thon, au naturel, en conserve, égoutté  
470 Tofu  
444 Tomate mûre, crue  
445 Tomate, pelée et purée, en conserve  
446 Tomate, pelée, en conserve  
557 Tournesol, graine, sans sel  
329 Truite de rivière, à la vapeur  
328 Truite de rivière, au four  
330 Truite de rivière, crue  
299 Turbot, cru

## V

177 Veau, côte, cru  
179 Veau, entrecôte, maigre, cru  
180 Veau, épaule, cru  
182 Veau, escalope, cuit  
184 Veau, filet, maigre, cru  
183 Veau, filet, rôti

181 Veau, part s/s, rôti  
178 Veau, poitrine, cru  
614 Velouté de tomate  
683 Vermouth noir, doux  
685 Vin blanc 11°  
681 Vin blanc mousseux  
686 Vin doux  
687 Vin rouge 11°  
613 Vinaigre  
696 Vodka

## W

697 Whisky

## Y

92 Yaourt à boire, aromatisé s/s  
93 Yaourt à boire, fruits s/s  
94 Yaourt à boire, nature, sucré  
95 Yaourt au lait écrémé, aromatisé  
99 Yaourt au lait entier, aromatisé  
100 Yaourt au lait entier, aux fruits  
101 Yaourt, au lait entier, nature  
96 Yaourt, écrémé, aux fruits  
97 Yaourt, écrémé, nature  
98 Yaourt, écrémé, nature, aux édulcorants  
102 Yaourt, entier, nature, sucré

