

### Taula de composició d'aliments

<b>Aliments</b>	<b>Kcalories</b>	<b>Lípids (g)</b>	<b>Proteïnes (g)</b>	<b>Glúcids (g)</b>	<b>Calci (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>	<b>Vit. A (UI)</b>	<b>Vit. B1 (mg)</b>	<b>Vit. B2 (mg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>
<b>LLET I DERIVATS</b>										
Llet de vaca										
Fresca	65	3,4	3,6	5	120	0,1	120	0,04	0,2	2
Descremada	33	0,08	3,47	4,6	119	0,1	7	0,38	0,17	2
<b>Formatges</b>										
Bola	359	27,8	26,2	1	900	1	310	0,01	0,45	0
Burgos	223	15	19	3	210	0,3	40	0,02	0,3	0
Manxego	309	23	24,1	1,4	400	1	300	0,05	0,47	0
Cammembert	310	26	18	1	162	0,5	240	0,05	0,47	0
Rocafort	370	30	22,5	2,5	700	0,5	300	0,03	0,45	0
logurt	66	3,6	3,8	4,6	145	0,2	70	0,05	0,21	0
Nata	446	48	1,5	8	50	1,2	500	0,02	0,08	1
<b>CARN</b>										
Carn de vedella	158	8	21,4	0,1	11	2,4	20	0,14	0,25	0
Carn de xai	281	23	18,4	0,1	10	1,8	0	0,2	0,25	0
Carn de porc	280	24,4	15	0,1	8	1,7	0	0,6	0,2	0
Pollastre	202	14,4	18	0,1	12	1,5	0	0,1	0,16	0
Conill	172	10	20,4	0,1	16	2,4	0	0,05	0,18	0
Ànec	331	29	17,4	0,1	16	2	0	0,09	0,2	0
Botifarra	409	35	13	10,5	10	2	0	0,3	0,1	0
Pernil dolç	459	43	17,5	0,5	14,2	1,6	0	0,75	0,28	0
Pernil salat	258	14	33	0	48	1,4	0	0,15	0,15	0
Frankfurt	198	14	16	2	9	2,3	0	0,19	0,2	0
Llonganissa	417	35	25,4	0,1	10	3,6	0	0,24	0,21	0
Paté	436	42	14	0,5	2	5,5	1300	0,18	0,85	0
Mortadel·la	190	12	20,4	0,1	13	2,2	0	0,3	0,21	0
<b>OUS</b>										
Gallina	162	12	12,8	0,7	60	3	1000	0,15	0,3	0
<b>PEIX I MARISC</b>										
Anxoves fresques	199	13	20	0,5	25	1,4	50	0,2	0,5	0
Bacallà fresc	76	0,4	17,4	0,5	20	0,6	0	0,06	0,08	0

aliments (quantitat per 100 g)

ous gallina (100 g = 2 ous)

## Taula de composició d'aliments

<b>Aliments</b>	<b>Kcalories</b>	<b>Lípids (g)</b>	<b>Proteïnes (g)</b>	<b>Glúcids (g)</b>	<b>Calci (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>	<b>Vit. A (UI)</b>	<b>Vit. B1 (mg)</b>	<b>Vit. B2 (mg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>
Orada	85	0,2	18,4	2,4	18	0,7	60	0,06	0,17	0
Calmars	67	1	14	0,5	144	1,7	250	0,07	0,16	0
Cloïsses	64	1,2	10,5	2,8	4,1	0,2	40	0,03	0,07	0
Escamarlans	95	1,4	20,6	0	0	1,9	0	0,05	0,04	0
Gambes	103	3	18	0,5	110	1,8	0	0,08	0,15	0
Lluç	80	0,4	18,8	0,3	30	0,8	0	0,05	0,1	0
Sardina	154	7,2	22,1	0,2	100	3	100	0,08	0,21	0
Tonyina fresca	172	10	20	0,5	38	1,2	100	0,1	0,2	0
Sípia	72	0,8	16,2	0	29	0,19	0	0,02	0,06	0
<b>LLEGUNS, PATATES I FRUITS SECS</b>										
Cigrans	366	6,4	19,1	58	13	8	150	0,45	0,8	0
Llenties	348	2	20	62,5	60	7	100	0,4	0,2	0
Mongetes	352	2,4	20,1	62,5	130	7	30	0,35	0,2	0
Patates	81	0,2	2,1	17,7	14	0,8	0	0,11	0,04	20
Ametlles	532	40	25,4	17,6	250	4	0	0,3	0,6	0
Avellanes	576	50	15,5	16	250	3	0	0,3	0,5	0
<b>CEREAIS I SUCRE</b>										
Arròs	358	0,8	7	80,7	10	1,1	0	0,08	0,03	0
Pa blanc	256	1,2	8,2	53,1	5,8	0,9	0	0,09	0,06	0
Pa integral	264	1,6	8,4	54	41	3,3	0	0,21	0,12	0
Macarrons	339	5,4	10	73,4	20	1	0	0,12	0,0	0
Bolleria	313	8,2	8,1	51,7	2,8	0,5	0	0,05	0,07	0
Xocolata	500	30	4,7	52,8	80	3,5	60	0,07	0,2	0
Sucre	399,2	0	0	99,8	0	0	0	0	0	0
Mel	326	0	0,3	81,2	5	0,8	0	0,04	0,14	3
<b>VERDURA</b>										
Bledes	21	0,2	2	2,8	100	2,5	2800	0,05	0,06	35
Carxofes	81	1,8	3	16,8	50	1,5	280	0,2	0,01	5
Ceba	41	0,2	1,5	8,3	35	1	50	0,03	0,04	8
Coliflor	38	0,4	3,6	5	25	10	100	0,15	0,1	75
Enciam	19	0,2	1,3	3	30	0,8	2000	0,04	0,08	18

aliments (quantitat per 100 g)

ous gallina (100 g = 2 ous)

### Taula de composició d'aliments

Espinacs	27	0,2	2,3	4	80	3	10000	0,1	0,2	50
----------	----	-----	-----	---	----	---	-------	-----	-----	----

<b>Aliments</b>	<b>Kcalories</b>	<b>Lípids (g)</b>	<b>Proteïnes (g)</b>	<b>Glúcids (g)</b>	<b>Calci (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>	<b>Vit. A (UI)</b>	<b>Vit. B1 (mg)</b>	<b>Vit. B2 (mg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>
Julivert	53	0,6	3,1	8,8	190	3,1	6000	0,12	0,24	140
Mongetes tendres	39	0,2	2	7,3	56	0,8	600	0,07	0,11	19
Pastanaga	43	0,2	1,2	9,1	37	0,7	10000	0,06	0,06	10
Pebrot	33	0,2	1,4	6,4	8	0,7	0	0,07	0,08	100
Tomàquet	21	0,2	1	3,8	1	0,6	1000	0,07	0,04	20

#### **FRUITA**

Cireres	68	0,4	1,5	14,6	19	0,5	1000	0,05	0,06	10
Maduixes	45	0,6	0,8	9,1	28	0,8	60	0,03	0,07	60
Pinya	49	0,2	0,4	11,4	17	8	70	0,08	0,03	17
Poma	60	0,4	0,4	13,7	6	0,3	100	0,04	0,03	4
Taronja	49	0,2	1,1	10,7	33	0,4	200	0,08	0,2	55

#### **GREIXOS**

Oli d'oliva	899	99,8	0	0,2	0	0	200	0	0	0
-------------	-----	------	---	-----	---	---	-----	---	---	---

#### **BEGUDES**

Suc de taronja	37	0,2	0,5	8,3	17	0,2	17	0,07	0,39	54
Suc de tomàquet	21	0,2	0,9	3,9	7	0,4	560	1	0,03	16

aliments (quantitat per 100 g)

ous gallina (100 g = 2 ous)