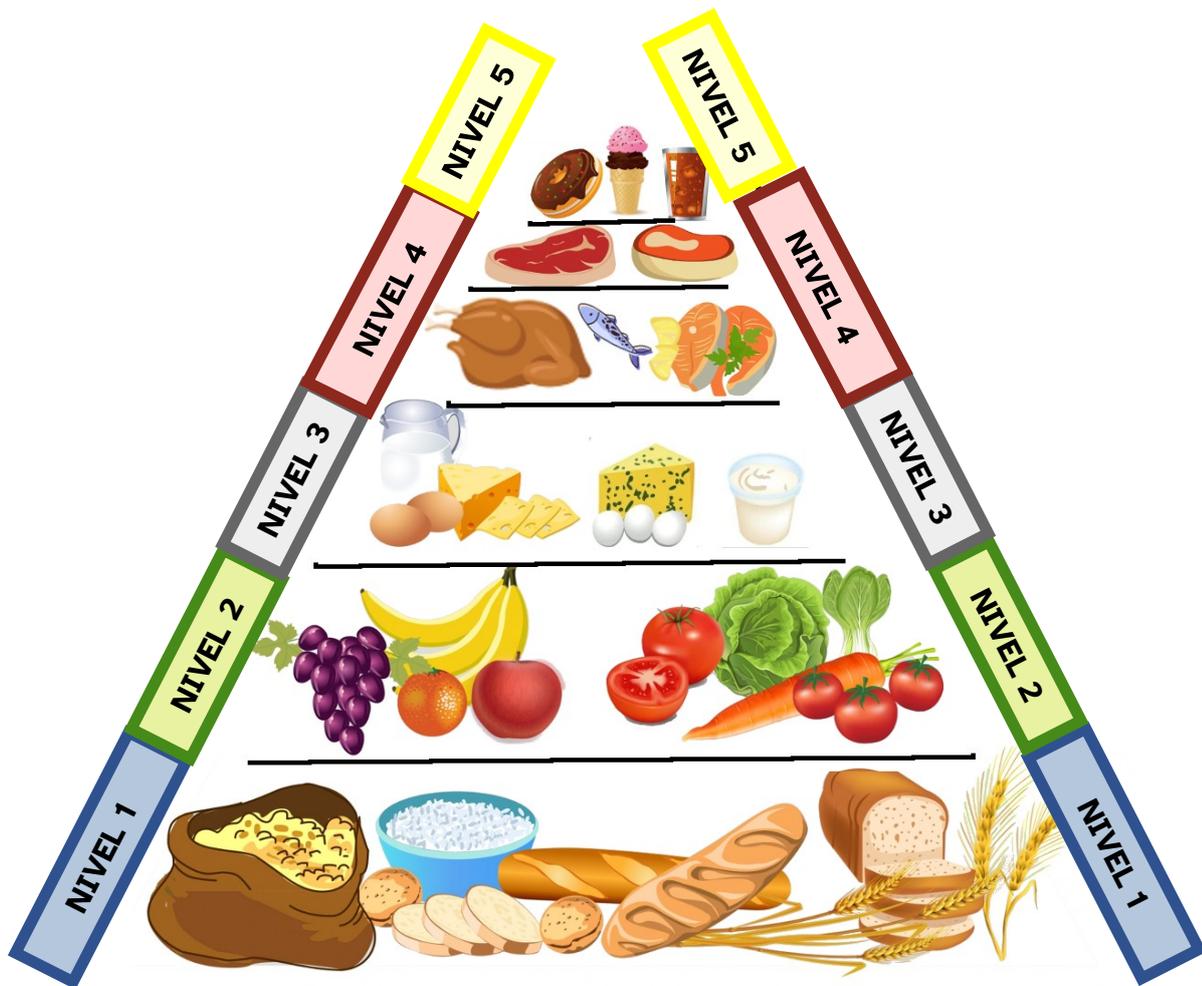


En este documento encontrarás tarjetas con alimentos de los diferentes escalones o niveles de la pirámide nutricional clasificados por colores. En ellas podrás encontrar la forma de envasado (si se indica granel quiere decir que se compran al peso), la información nutricional y el precio.

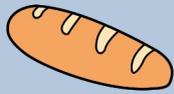


Abreviaturas utilizadas:

- ud: unidad
- kg: kilogramo
- g: gramo
- ml: mililitro
- l: litro



## Alimentos



### PAN BLANCO

Envase: 250gr/ud

**0'55 €**

Por 100 gr:

Energía: 266 kcal

Grasas: 3'29 g

Proteínas: 7'64 g

H. de carbono: 50'61 g

Sal: 1'7 g



### PAN INTEGRAL

Envase: 200gr/ud

**0'75 €**

Por 100 gr:

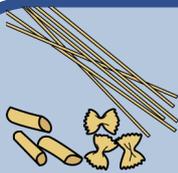
Energía: 246 kcal

Grasas: 4'2 g

Proteínas: 9'7 g

H. de carbono: 46'1 g

Sal: 1'3 g



### PASTA

Envase: 0'5 kg

**1'55 €**

Por 100 gr:

Energía: 157 kcal

Grasas: 0'92 g

Proteínas: 5'76 g

H. de carbono: 30'68 g

Sal: 0'58 g



### ARROZ

Envase: 1 kg

**1'64 €**

Por 100 gr:

Energía: 129 kcal

Grasas: 0'28 g

Proteínas: 2'66 g

H. de carbono: 27'9 g

Sal: 9'13 g



### QUINOA

Envase: 0'5 kg

**3'15 €**

Por 100 gr:

Energía: 378 kcal

Grasas: 6 g

Proteínas: 14 g

H. de carbono: 64 g

Sal: 0'01 g



### COPOS AVENA

Envase: 0'5Kg

**1'95 €**

Por 100 gr:

Energía: 376kcal

Grasas: 16'5 g

Proteínas: 11'8 g

H. de carbono: 62 g

Sal: 0'08 g



### TORTITAS-ARROZ

Envase: 4 ud

**0'89 €**

Por unidad:

Energía: 35 kcal

Grasas: 0'25 g

Proteínas: 0'74 g

H. de carbono: 7'34 g

Sal: 0'07 g



### BARRITA CEREALES

Envase: 6x25g kg

**3'15 €**

Por 100 gr:

Energía: 326 kcal

Grasas: 1'9 g

Proteínas: 1'4 g

H. de carbono: 12 g

Sal: 0'12 g



## Alimentos



**TOMATE**  
Envase: GRANEL  
1'65 €/kg

**Por 100 gr:**

Energía: 18 kcal  
Grasas: 0'2 g  
Proteínas: 0'88 g  
H. de carbono: 3'92 g  
Sal: 0'002 g



**PIMIENTO**  
Envase: GRANEL  
2'15 €

**Por 100 gr:**

Energía: 20 kcal  
Grasas: 0'17 g  
Proteínas: 0'86 g  
H. de carbono: 4'64 g  
Sal: 0'002 g



**PATATAS**  
Envase: Granel  
1'45 €/kg

**Por 100 gr:**

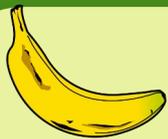
Energía: 70 kcal  
Grasas: 0'1 g  
Proteínas: 1'68 g  
H. de carbono: 15'71 g  
Sal: 0'02 g



**PATATAS FRITAS**  
Envase: 2'5 KG  
3'79 €

**Por 100 gr:**

Energía: 128 kcal  
Grasas: 3'4 g  
Proteínas: 2'1 g  
H. de carbono: 21'1 g  
Sal: 1'2 g



**PLÁTANO**  
Envase: Granel  
2,25 €/kg

**Por 100 gr:**

Energía: 88 kcal  
Grasas: 0'4 g  
Proteínas: 1 g  
H. de carbono: 2'3 g  
Sal: 0'003 g



**MANZANA**  
Envase: GRANEL  
2'95 €/KG

**Por 100 gr:**

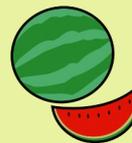
Energía: 52 kcal  
Grasas: 0'17 g  
Proteínas: 0'26 g  
H. de carbono: 13'81 g  
Sal: 0'003 g



**MELÓN**  
Envase: Granel  
1'48€/kg

**Por 100 gr:**

Energía: 34 kcal  
Grasas: 0'19 g  
Proteínas: 0'84 g  
H. de carbono: 8'16 g  
Sal: 0'04 g



**SANDÍA**  
Envase: Granel  
0'98€

**Por 100 gr:**

Energía: 46 kcal  
Grasas: 0'23 g  
Proteínas: 0'93 g  
H. de carbono: 11'48 g  
Sal: 0'005 g



## Alimentos



**MANDARINA**  
Envase: 1'5 kg  
2'98 €

**Por 100 gr:**

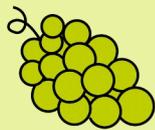
Energía: 53 kcal  
Grasas: 0'31 g  
Proteínas: 0'81 g  
H. de carbono: 13'34 g  
Sal: 0'006 g



**ALCACHOFAS**  
Envase: 0'4 kg  
4'15€

**Por 100 gr:**

Energía: 33 kcal  
Grasas: 0'5 g  
Proteínas: 1'48 g  
H. de carbono: 5'05 g  
Sal: 0'66 g



**UVAS**  
Envase: GRANEL  
2'95€

**Por 100 gr:**

Energía: 69 kcal  
Grasas: 0'16 g  
Proteínas: 0'72 g  
H. de carbono: 18'1 g  
Sal: 0'005 g



**JUDÍAS VERDES**  
Envase: 0'36 kg  
1'27 €

**Por 100 gr:**

Energía: 16 kcal  
Grasas: 0'5 g  
Proteínas: 0'7 g  
H. de carbono: 2'6 g  
Sal: 0'88 g



**ENSALADA**  
Envase: Bolsa  
1'65 €

**Por 100 gr:**

Energía: 20 kcal  
Grasas: 0'3 g  
Proteínas: 1'6 g  
H. de carbono: 1'6 g  
Sal: 0'1 g



**ESPINACAS**  
Bote: 425 gr  
1'14 €

**Por 100 gr:**

Energía: 15 kcal  
Grasas: 0'5 g  
Proteínas: 1'9 g  
H. de carbono: 1 g  
Sal: 0'85 g



**AGUACATE**  
Envase: Granel  
4'99 €

**Por 100 gr:**

Energía: 160 kcal  
Grasas: 14'66 g  
Proteínas: 2 g  
H. de carbono: 8'57 g  
Sal: 0'02 g



**CHAMPIÑÓN**  
Bote: 185 g  
1'05 €

**Por 100 ml:**

Energía: 22 kcal  
Grasas: 0'4 g  
Proteínas: 2'4 g  
H. de carbono: 1 g  
Sal: 0'6 g



## Alimentos



### FRUTOS SECOS

Envase: 0'2 kg

1'99 €

**Por 100 gr:**

Energía: 594 kcal

Grasas: 51'45 g

Proteínas: 17'3 g

H. de carbono: 23'35 g

Sal: 1'85 g



### ZUMO-NARANJA

Envase: 1 l

2'85 €

**Por 100 ml:**

Energía: 47 kcal

Grasas: 0'21 g

Proteínas: 0'73 g

H. de carbono: 10'9 g

Sal: 0'002 g



### SALMOREJO

Envase: 1 l

2'89 €

**Por 100 ml:**

Energía: 66 kcal

Grasas: 4'2 g

Proteínas: 1 g

H. de carbono: 5'3 g

Sal: 0'73 g



### CREMA DE VERDURAS

Bote: 1 l

1'86 €

**Por 100 ml:**

Energía: 26 kcal

Grasas: 0'5 g

Proteínas: 0'6 g

H. de carbono: 4'9 g

Sal: 0'69 g



### LECHE VEGETAL

Envase: 1 l

1'45€

**Por 100 ml:**

Energía: 197 kcal

Grasas: 21'33 g

Proteínas: 2'02 g

H. de carbono: 0'38 g

Sal: 0'03 g



### LECHE

Envase: 1 l

0'98 €

**Por 100 ml:**

Energía: 66 kcal

Grasas: 3'35 g

Proteínas: 3'32 g

H. de carbono: 4'66 g

Sal: 0'11 g



### LECHE DESNATADA

Envase: 1 l

1'01 €

**Por 100 ml:**

Energía: 34 kcal

Grasas: 0'3 g

Proteínas: 3'2 g

H. de carbono: 4'8 g

Sal: 0'13 g



### HELADO

Envase: 1 l

0'98 €

**Por 100 ml:**

Energía: 201 kcal

Grasas: 10'72 g

Proteínas: 3'52 g

H. de carbono: 24'4 g

Sal: 0'12 g



## Alimentos



**YOGUR LIQUIDO**  
**Envase: 6X100gr**  
**3'10€**

**Por 100gr:**

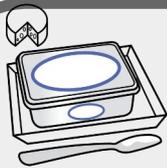
Energía: 80 kcal  
Grasas: 2'6 g  
Proteínas: 2'9 g  
H. de carbono: 11'3 g  
Sal: 0'13 g



**YOGUR NATURAL**  
**Envase: 4x125gr**  
**1'55 €**

**Por 100 gr:**

Energía: 125 kcal  
Grasas: 1'55 g  
Proteínas: 5'25 g  
H. de carbono: 7'04 g  
Sal: 1'75 g



**CREMA-QUESO**  
**Envase: 0'35kg**  
**2'68€**

**Por 100 gr:**

Energía: 249 kcal  
Grasas: 25 g  
Proteínas: 3'7 g  
H. de carbono: 2'8 g  
Sal: 1'06 g



**QUESO**  
**Envase: Granel**  
**12'95 €/kg**

**Por 100 gr:**

Energía: 350 kcal  
Grasas: 26'91 g  
Proteínas: 22'21 g  
H. de carbono: 4'71 g  
Sal: 2'38 g



**MANTEQUILLA**  
**Envase: 0'25kg**  
**2'89 €/kg**

**Por 100 gr:**

Energía: 379 kcal  
Grasas: 40 g  
Proteínas: 0'8 g  
H. de carbono: 4 g  
Sal: 0'4 g



**HUEVOS**  
**Envase: 6 ud**  
**1'45€**

**Por unidad:**

Energía: 74 kcal  
Grasas: 4'97 g  
Proteínas: 6'29 g  
H. de carbono: 0'38 g  
Sal: 0'18 g



**LENTEJAS**  
**Envase: 1 kg**  
**1'85 €**

**Por 100 gr:**

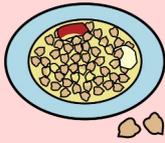
Energía: 352 kcal  
Grasas: 1 g  
Proteínas: 25 g  
H. de carbono: 63 g  
Sal: 0 g



**ALUBIAS**  
**Envase: 1 kg**  
**2'95 €**

**Por 100 gr:**

Energía: 347 kcal  
Grasas: 1 g  
Proteínas: 21 g  
H. de carbono: 63 g  
Sal: 0'03 g



## GARBANZOS

Envase: 1 kg  
3'15 €

**Por 100 gr:**

Energía: 378 kcal  
Grasas: 3'6 g  
Proteínas: 20 g  
H. de carbono: 63 g  
Sal: 0'06 g



## EMBUTIDOS

Envase: 0'1gr  
2'73 €

**Por 100 gr:**

Energía: 468 kcal  
Grasas: 16 g  
Proteínas: 25 g  
H. de carbono: 1'4 g  
Sal: 3 g



## Jamón

Envase: 80 gr  
3'95 €/kg

**Por 100 gr:**

Energía: 163 kcal  
Grasas: 8'6 g  
Proteínas: 16'6 g  
H. de carbono: 19 g  
Sal: 3'26 g



## FIAMBRE

Envase: Granel  
10'12 €/kg

**Por 100 gr:**

Energía: 105 kcal  
Grasas: 3 g  
Proteínas: 19 g  
H. de carbono: 0'5 g  
Sal: 2'1 g

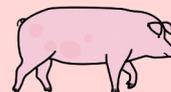


## POLLO

Envase: Granel  
7'15 €/kg

**Por 100 gr:**

Energía: 75 kcal  
Grasas: 0'2 g  
Proteínas: 5 g  
H. de carbono: 19 g  
Sal: 0'14 g

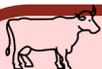


## CERDO

Envase: Granel  
6'95 €/kg

**Por 100 gr:**

Energía: 271 kcal  
Grasas: 17'04 g  
Proteínas: 27'34 g  
H. de carbono: 0 g  
Sal: 0'96 g



## TERNERA

Envase: Granel  
12'95 €/kg

**Por 100 gr:**

Energía: 159 kcal  
Grasas: 4'61 g  
Proteínas: 27'47 g  
H. de carbono: 0 g  
Sal: 0'95 g



## CONEJO

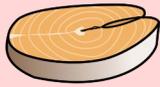
Bandeja: 0'2kg  
3'15 €

**Por 100 gr:**

Energía: 136 kcal  
Grasas: 5'55 g  
Proteínas: 20'5 g  
H. de carbono: 0 g  
Sal: 0'42 g



## Alimentos



**SALMÓN**  
**Bandeja: 0'3kg**  
**5'25 €/kg**

**Por 100 gr:**

Energía: 146 kcal  
Grasas: 5'93 g  
Proteínas: 21'62 g  
H. de carbono: 0 g  
Sal: 0'13 g



**MERLUZA**  
**Envase: Granel**  
**8'95 €/kg**

**Por 100 gr:**

Energía: 132 kcal  
Grasas: 4'38 g  
Proteínas: 31'38 g  
H. de carbono: 0'41 g  
Sal: 1'01 g



**SARDINAS**  
**Envase: Granel**  
**4'95 €/kg**

**Por 100 gr:**

Energía: 208 kcal  
Grasas: 11'45 g  
Proteínas: 24'62 g  
H. de carbono: 0 g  
Sal: 1'26 g



**CHOCO/SEPIA**  
**Envase: Granel**  
**11'95 €/kg**

**Por 100 gr:**

Energía: 79 kcal  
Grasas: 0'7 g  
Proteínas: 16'24 g  
H. de carbono: 0'82 g  
Sal: 0'93 g



**MEJILLÓN**  
**Envase: Malla 1kg**  
**3'45 €**

**Por 100 gr:**

Energía: 86 kcal  
Grasas: 2'42 g  
Proteínas: 11'9 g  
H. de carbono: 3'96 g  
Sal: 0'72 g



**LANGOSTINOS**  
**Envase: 0'4 kg**  
**11'95 €/kg**

**Por 100 gr:**

Energía: 212 kcal  
Grasas: 15'83 g  
Proteínas: 16'87 g  
H. de carbono: 0'01 g  
Sal: 1'85 g



**ATÚN-LATA**  
**Envase: 3x25g**  
**2'75 €**

**Por 100 gr:**

Energía: 278 kcal  
Grasas: 21 g  
Proteínas: 21 g  
H. de carbono: 0 g  
Sal: 0'16 g



**ANCHOA-LATA**  
**Envase: 26g**  
**1'05€**

**Por 100 gr:**

Energía: 175 kcal  
Grasas: 7'6 g  
Proteínas: 26'6 g  
H. de carbono: 0 g  
Sal: 14'2 g



## Alimentos



**HELADO**  
**Envase: 1 l**  
**0'98 €**

**Por 100 ml:**

Energía: 201 kcal  
Grasas: 10'72 g  
Proteínas: 3'52 g  
H. de carbono: 24'4 g  
Sal: 0'12 g



**DULCES/BOLLERÍA**  
**Envase: 0'4kg**  
**1'85 €**

**Por 100 ml:**

Energía: 383 kcal  
Grasas: 19'06 g  
Proteínas: 6'26 g  
H. de carbono: 48'17 g  
Sal: 0'94 g



**GALLETAS**  
**Envase: 0'8 kg**  
**2'05 €**

**Por 100 gr:**

Energía: 424 kcal  
Grasas: 8 g  
Proteínas: 7 g  
H. de carbono: 80 g  
Sal: 0'83 g



**MADALENAS**  
**Envase: 0'25 kg**  
**2'55 €**

**Por 100 gr:**

Energía: 419 kcal  
Grasas: 25 g  
Proteínas: 5,3 g  
H. de carbono: 20'4 g  
Sal: 0'88 g



# Alimentos

