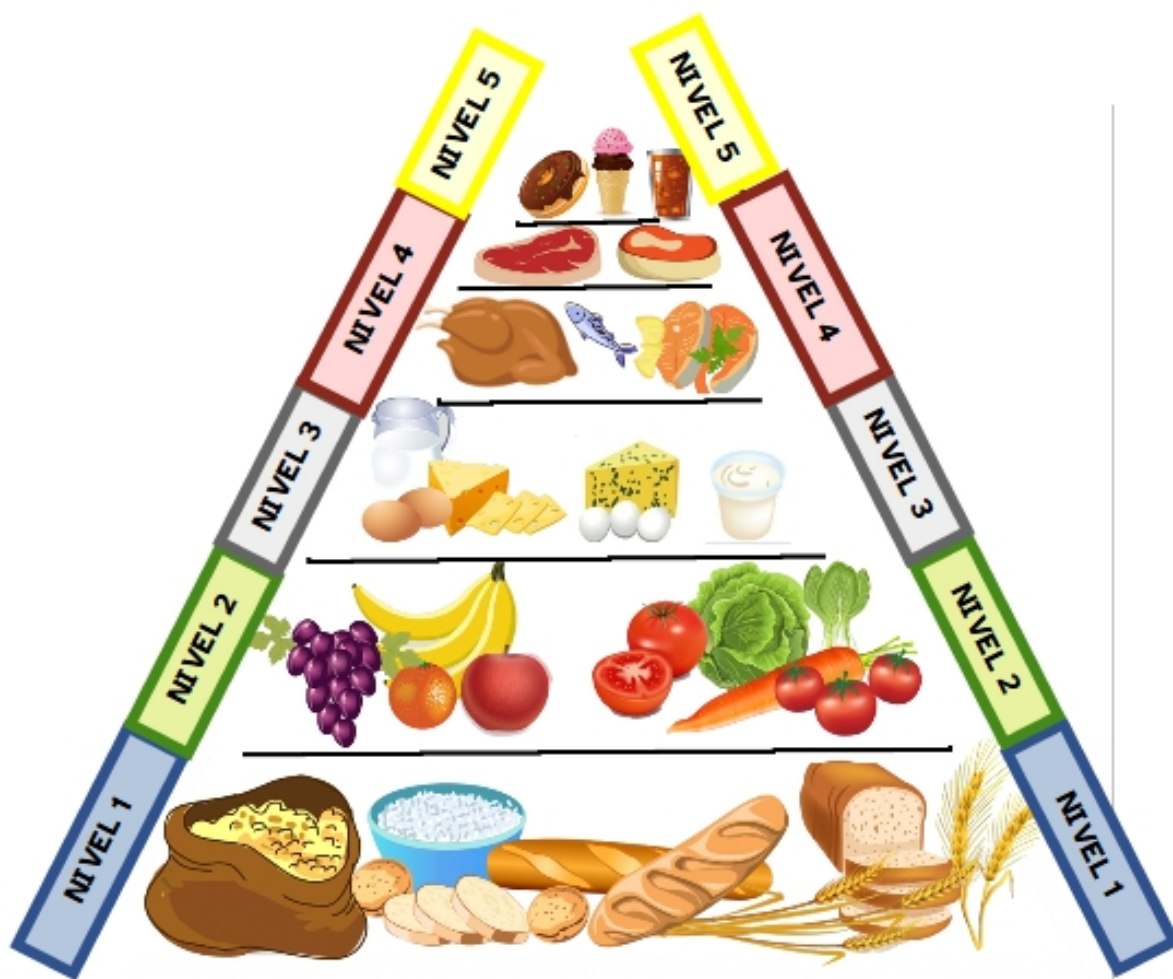


“Nos vamos de compras” Fichas Alimentos



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



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:

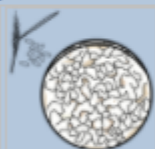
Energía: 378 kcal
Grasas: 6 g
Proteínas: 14 g
H. de carbono: 64 g
Sal: 0'01 g



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



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 kg



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



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



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



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



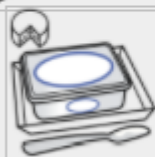
YOGUR NATURAL

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



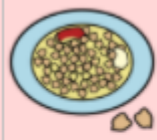
ALUBIAS

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



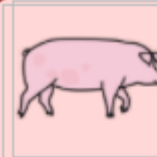
POLLO

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



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



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



ANDALUCÍA
RECURSOS EDUCATIVOS ABIERTOS



UNIÓN EUROPEA
Fondos Europeo de Desarrollo Regional



Junta
de Andalucía

Consejería de Educación
y Deporte