



Tabla de Composición Nutricional de Ingredientes (en base seca)

Ingrediente	Proteína (%)	Grasa (%)	Fibra (%)
 Pollo (pechuga cocida)	77.1	8.6	0.0
 Pavo (carne magra)	73.0	9.0	0.0
 Res (magro, cocido)	65.0	20.0	0.0
 Cordero (cocido)	60.0	25.0	0.0
 Salmón (cocido)	60.0	35.0	0.0
 Sardina (en agua)	55.0	40.0	0.0
 Huevo (cocido)	52.0	44.0	0.0
 Queso cottage bajo grasa	40.0	10.0	0.0
 Arroz blanco (cocido)	9.0	1.0	1.3
 Arroz integral (cocido)	10.0	2.5	2.8
 Avena (cocida)	8.9	5.0	6.1
 Camote (cocido)	7.0	0.5	9.0
 Papa (cocida)	6.5	0.2	5.0
 Zanahoria (cocida)	8.0	2.0	28.0
 Calabaza (cocida)	12.5	1.3	6.3
 Brócoli (cocido)	21.8	3.6	30.0
 Espinaca (cocida)	28.0	3.0	25.0
 Pimiento rojo (cocido)	13.0	1.5	8.0
 Guisantes (cocidos)	27.0	2.0	18.0
 Manzana (sin piel, cocida)	3.0	0.5	12.0
 Plátano (cocido)	5.0	1.0	10.0
 Mango (cocido)	4.0	1.0	9.0
 Aceite de girasol	0.0	100.0	0.0
 Aceite de oliva	0.0	100.0	0.0
 Mantequilla de maní (sin azúcar)	25.0	50.0	5.0
 Linaza molida	20.0	40.0	25.0
 Yogur natural (sin azúcar)	35.0	15.0	0.0