

	Calorías	Lípidos (g)	Ácido graso saturado (g)	Ácido graso poliinsaturado (g)	Ácido graso monoinsaturado (g)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Glúcido (g)	Fibra (g)	Azúcar (g)	Proteína (g)	A (IU)	Calcio (mg)	B sub 12 (µg)	C (mg)	Hierro (mg)	B6 (mg)	Magnesio (mg)
<b>Aguacate - Palta</b>	160	15	2,1	1,8	9,7	7	485	9	7	0,7	2	146	12	10	10	0,6	0,3	29
<b>Banana</b>	89	0,3	0,1	0,1	0	1	358	23	2,6	12	1,1	64	5	0	8,7	0,3	0,4	27
<b>Ciruela</b>	48		0,01	0,04	0,13	1,7	177		1,58	9,9	0,63	64	8,3	0	5,4	0,26	0,05	7
<b>Coco</b>	358	33	30	0,4	1,4	20	356	15	9	6	3,3	0	14	0	3,3	2,4	0,1	32
<b>Durazno (Melocotón)</b>	39	0,2	0	0,1	0,1	0	190	10	1,5	8	0,9	326	6	0	6,6	0,2	0	9
<b>Frutilla (Fresas)</b>	33	0,3	0	0,2	0	1	153	8	2	4,9	0,7	12	16	0	58,8	0,4	0	13
<b>Kiwi (pulpa verde)</b>	61	0,5	0	0,3	0	3	312	15	3	9	1,1	87	34	0	92,7	0,3	0,1	17
<b>Mandarina</b>	53		0,09	0,06	0,06	2	160		1,9	10,5	0,8	56	36	0,07	35	0,3	0,07	11
<b>Manzana</b>	52	0,2	0	0,1	0	1	107	14	2,4	10	0,3	54	6	0	4,6	0,1	0	5
<b>Naranja</b>	47	0,1	0	0	0	0	181	12	2,4	9	0,9	225	40	0	53,2	0,1	0,1	10
<b>Pera</b>	49		0,006	0,03	0,026	2,1	116		2,2	9,8	0,43		9,6	0	5,2	0,3	0,02	8,4
<b>Piña (Ananá)</b>	50	0,1	0	0	0	1	109	13	1,4	10	0,5	58	13	0	47,8	0,3	0,1	12
<b>Plátano</b>	89	0,3	0,1	0,1	0	1	358	23	2,6	12	1,1	64	5	0	8,7	0,3	0,4	27
<b>Pomelo</b>	42	0,1	0	0	0	0	135	11	1,6	7	0,8	1150	22	0	31,2	0,1	0,1	9
<b>Sandia</b>	30	0,2	0	0	0	1	112	8	0,4	6	0,6	569	7	0	8,1	0,2	0	10
<b>Tomate rojo</b>	18	0,2	0	0,1	0	5	237	3,9	1,2	2,6	0,9	833	10	0	13,7	0,3	0,1	11
<b>Uva</b>	67	0,4	0,1	0,1	0	2	191	17	0,9	16	0,6	100	14	0	4	0,3	0,1	5

• Valores en base a porciones de 100 gramos.

Artículo publicado en el blog de enPeso.com - Software de nutrición – [Haz click aquí](#) y recibe 15 días gratis para tu consultorio.