

## GRASAS Y ACEITES

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Energía Kcal	Agua g	Lípidos g	AGS g	AGM g	AGP g
<i>Grasas y aceites</i>							
148	Aceite comestible mezcla Lira, 85% girasol, 15% oliva	900	. . . .	100.0	12.0	33.6	54.6
149	Aceite comestible mezcla Patito, 94% girasol, 6 % maíz	900	. . . .	100.0	11.0	27.6	61.1
150	Aceite de canola	900	. . . .	100.0	6.1	55.0	33.9
151	Aceite de girasol Familiar	900	. . . .	100.0	10.9	23.0	61.7
152	Aceite de girasol Ideal	900	. . . .	100.0	11.0	27.0	62.0
153	Aceite de girasol Natura	900	. . . .	100.0	9.9	24.8	60.9
154	Aceite de maíz Arcor	900	. . . .	100.0	14.4	33.6	47.7
155	Aceite de maíz Cocinero	900	. . . .	100.0	16.0	37.8	46.6
156	Aceite de maíz Mazzola	900	. . . .	100.0	15.2	31.8	48.7
157	Aceite de oliva Cocinero	900	. . . .	100.0	17.0	71.1	12.4
158	Aceite de uva Cocinero	900	. . . .	100.0	11.0	23.6	65.6
159	Grasa de cerdo	898	0.1	99.8			
160	Grasa vacuna	899	0.1	99.9			
161	Margarina 100% vegetal Manty (en pote y en pan)	747	16.0	83.0	14.1	41.5	27.4
162	Margarina 100% vegetal Delicia	747	16.0	83.0	20.3	49.8	12.9
163	Margarina reducida en calorías Manty liviana	504	42.0	56.0	13.5	33.0	9.5