CARNES Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

	Tot 100 gramos de porcion comescible																	
N°	Alimonto	Energía	Energía	Agua	Proteínas		Carbohidrat os totales	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Fósforo	Hierro	Zinc	Tiamina	Rivoflavina	Niacina	Vitamina C
N°	Alimento	kj	kcal	q	q	g	q	q	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
	I	1 -			-	_	-	<u> </u>	-	- 1		-	-			- 1		-
	Cerdo																	
218	Cerdo, chorizo, fresco, crudo	1901	454	39.8	13.0	44.2	1.1	1.90							0.107	0.162	2.70	2.6
213	Cerdo, costilla flaca, cruda	1047	250	60.7	19.9	18.9	***	0.80	99	380	2	233	1.39		0.584	0.089	11.60	,
214	Cerdo, costilla, a la parrilla	1340	320	50.0	25.2	24.3	***	0.50	106	359	6	209	1.16					
216	Cerdo, jamón cocido	884	211	60.4	20.3	14.4	***	4.90	1900	107	15	143	7.45					
215	Cerdo, jamón crudo	1981	473	28.9	18.0	44.6	***	8.50	2940	219	11	152	4.02					
217	Cerdo, panceta	2805	670	14.3	8.3	70.8		6.60	1780	17	37	38	1.27					
	Cordero																	
219	Cordero, carne de la paleta, crudo	415	99	77.0	18.7	2.7		1.60	97	361	13	170	1.69		0.115	0.111	10.60	,
220	Cordero, carne de la paleta, flaca, a la parrilla	762	182	62.0	28.0	7.8		2.20	122	446	17	242	5.65					
	Pollo																	
224	Pollo, asado a la parrilla	703	168	63.8	29.8	5.4		1.00		333	11	249	1.97					
223	Pollo, asado al horno	678	162	64.4	28.4	5.4	•••	1.80	129	327	12	193	3.34					
221	Pollo, carne-pellejo-menudos, fresco, crudo	369	88	80.0	16.3	2.5	•••	1.20	119	292	2	200	5.04					
222	Pollo, hervido	829	198	63.0	23.1	11.7	•••	2.20	110	363	2	158	1.71					
	Rana																	
225	Rana, carne de la pata, fresca, cruda	268	64	83.7	15.5	0.2		0.60										
	Vacuno																	
226	Vacuno, asado, fresco, crudo	712	170	69.5	18.4	10.7		1.40										
503	Vacuno, bife angosto c/c de novillito, fresco, crudo	796	190	67.0	21.0	12.0	0.0		42									
227	Vacuno, bife, a la parrilla	791	189	63.9	24.6	10.1		1.40	97	367	4	238	3.52					
504	Vacuno, bola de lomo de novillito, fresco, crudo	477	114	74.3	22.0	3.2	0.0	1.10	44									
505	Vacuno, brazuelo de novillito, fresco, crudo	502	120	73.8	21.0	3.9	0.0	0.97	56									
228	Vacuno, caracú (médula de hueso largo), crudo	3287	785		0.5	87.0	•••	12.50										
506	Vacuno, colita de cuadril de novillito, fresco, crudo	599	143	71.6	21.0	6.7	0.0	1.00	36									
507	Vacuno, corazón de cuadril de novillito, fresco, crudo	486	116	73.7	22.0	2.6	0.0	1.00	39									
229	Vacuno, cuadril y bife angosto flaco, fresco, crudo	465	111	74.0	21.0	3.0		2.00	47	368	2	234	3.18					
230	Vacuno, en conserva, enlatado	938	224	59.5	23.7	14.4	•••	2.40	895	148	14	145	13.45					

CARNES Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

Ministry Ministry								Carbohidrat											Vitamina
Vectors, hamburguess accides 1088 288 285 284 173 286 285 284 173 286 285 285 285 286 285 286 285 286 285 286 285 286 285 286 285 286 286 285 286 285 286 285 286 285 286 285 286 285 286 285 28	N°	Alimento	Energía	Energía	Agua	Proteinas			Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Fósforo	Hierro	Zinc	Tiamina	Rivoflavina	Niacina	
Manual Province and the manuface methods 91			kj	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Manual Province and the manuface methods 91			·	·				·	·										
55 Vacuno, hamburguesas light cocidies	554	Vacuno, hamburguesas cocidas	1038	248	59.6	20.5	18.4		2.60	834	322	9		2.40	5.0				
150 Vacuno, hamburguesas light rudias 73 75 82 84 113 75 82 74 82 82 84 85 82 84 85 82 84 85 82 84 85 82 84 85 82 84 85 82 84 85 82 84 85 82 84 85 82 84 85 82 84 85 82 84 85 82 84 85 82 84 85 82 84 85 82 84 85 82 84 85 85 85 85 85 85 85	553	Vacuno, hamburguesas crudas	913	218	63.9	17.3	16.5		2.62	703	278	7		1.79	3.7				
24. Vacuro, Inglado, crudo	556	Vacuno, hamburguesas light cocidas	833	199	62.8	21.0	12.8		2.69	862	342	12		2.66	5.3				ı
232 Vacuro, Jugo de came 138 33 91.4 6.8 0.6 1.00 2.77 618 2.0 2.52 1.08 .	555	Vacuno, hamburguesas light crudas	733	175	68.2	18.4	11.3		2.39	754	320	11		2.01	4.3				ı
224 Vacuno, lang, fereco, crudo 486 16 71.6 71.6 20.0 4.0 21.0 7.9 369 2 189 2.73 124 Vacuno, palga de novillito, freeco, crudo 484 166 74.5 22.0 1.7 0.0 1.20 38 185 3.46 135 Vacuno, paleta de novillito, freeco, crudo 523 125 74.7 19.0 5.5 0.8 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0	231	Vacuno, hígado, crudo	553	132	69.7	19.7	3.2	6.0	1.40	86	320	4	376	9.95		0.187	2.300	12.70	J
Signature Sign	232	Vacuno, jugo de carne	138	33	91.4	6.8	0.6		1.20	247	618	2	252	1.08					ı
244 Vacuno, nalga, fresco, crudo 466 97 75.3 21.2 1.4 210 63 399 3 186 3.46 11 Vacuno, paleba de novillito, fresco, crudo 53 132 67.7 190 5.5 00 110 63 12 Vacuno, palebi marucha de novillito, fresco, crudo 48 116 74.4 20.0 3.7 0.0 110 61 13 Vacuno, palebi marucha de novillito, fresco, crudo 48 116 74.4 20.0 3.7 0.0 110 61 13 Vacuno, palebi marucha de novillito, fresco, crudo 48 116 74.4 20.0 3.7 0.0 1.10 50 14 Vacuno, paeta de lingulo fresco, crudo 53 125 74.1 22.0 1.0 1.0 0.0 0	233	Vacuno, lomo, fresco, crudo	486	116	71.6	20.0	4.0		2.10	79	369	2	188	2.73					I
51 Vacuno, paletia de novillito, fresco, crudo 52 73 74 79 90 55 0.0 1.00 63 53 Vacuno, paletia de novillito, fresco, crudo 53 74 72 73 0 20 6.1 00 1.00 80 54 Vacuno, paletia de novillito, fresco, crudo 65 10 Vacuno, pesto de hojado 65 10 20 120 120 120 120 120 120 120 120 1	510	Vacuno, nalga de novillito, fresco, crudo	444	106	74.5	22.0	1.7	0.0	1.20	38									ı
552 Vacuruno, paletinin o marrucha de novillito, fresco, crudo 553 132 73.6 20.0 6.1 0.0 1.00 80 513 Vacuruno, paledinato de novillito, fresco, crudo 486 116 74.4 20.0 3.7 0.0 1.10 61	234	Vacuno, nalga, fresco, crudo	406	97	75.3	21.2	1.4		2.10	63	399	3	186	3.46					ı
513 Vacuno, palomita de novillito, fresco, crudo 486 116 74,4 20.0 3.7 0.0 1.10 61 239 Vacuno, pasta de ligiado 1403 335 52.6 140 31.0 240 677 209 25 317 7.60 151 Vacuno, pecho de novillito, fresco, crudo 582 139 72.1 230 6.5 0.0 1.29 170 250 150 250 1.00 1.29 170 </td <td>511</td> <td>Vacuno, paleta de novillito, fresco, crudo</td> <td>523</td> <td>125</td> <td>74.7</td> <td>19.0</td> <td>5.5</td> <td>0.0</td> <td>1.00</td> <td>63</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ı</td>	511	Vacuno, paleta de novillito, fresco, crudo	523	125	74.7	19.0	5.5	0.0	1.00	63									ı
235 Vacuno, pasta de hígado 1403 335 52.6 14.0 31.0 240 627 209 25 317 7.60 344 Vacuno, peecho de novillito, fresco, crudo 523 125 74.1 23.0 19 0.0 1.10 50 355 Vacuno, peecho de novillito, fresco, crudo 582 139 72.1 20.0 65 0.0 1.29 170 356 Vacuno, rinor, fresco, crudo 574 137 749 15.0 81.0 99 1.10 245 231 14 282 15.00 0.240 1.700 10.50 351 Vacuno, tapa de cuadri de novillito, fresco, crudo 884 211 64.4 20.0 15.0 0.0 1.03 53 352 Vacuno, temera, costilla flaca, a la parrilla 582 139 67.8 27.2 3.4 160 74 406 4 224 4.09 353 Vacuno, temera, costilla flaca, a la parrilla 582 139 67.8 27.2 3.4 160 74 406 4 224 4.09 354 Vacuno, temera, costilla flaca, a la parrilla 582 139 67.8 27.2 3.4 160 74 406 4 224 4.09 355 Vacuno, temera, costilla flaca, a la parrilla 582 139 67.8 27.2 3.4 160 74 406 4 224 4.09 356 Vacuno, temera, costilla flaca, a la parrilla 582 139 67.8 27.2 3.4 160 77 20 88 325 5 20 1 2.04 357 Vacuno, vacio de novillito, fresco, crudo 398 95 67.8 20.0 17.0 20 88 325 5 20 1 2.04 358 Vacuno, vacio de novillito, fresco, crudo 645 154 70.1 22.0 7.6 0.0 0.9 69 359 Vacuno, vacio de novillito, fresco, crudo 729 174 68.9 20.0 11.0 0.0 0.9 59 350 Vacuno, vacio de novillito, fresco, crudo 729 174 68.9 20.0 11.0 0.0 0.9 59 351 Vacuno, vacio de novillito, fresco, crudo 729 174 68.9 258 8.4 13.0 70 59 352 Vacuno, vacio de novillito, fresco, crudo 729 174 68.9 258 8.4 13.0 70 59 353 Vacuno, vacio de novillito, fresco, crudo 729 174 68.9 258 8.4 13.0 70 59 354 Vacuno, vacio de novillito, fresco, crudo 729 72 24 43 1.18 355 Vacuno, vacio de novillito, fresco, crudo 729 72 24 43 1.18 355 Vacuno, vacio de novillito, fresco, crudo 729 72 24 43 1.18 356 Vacuno, vacio de novillito, fresco, crudo 729 72 24 43 1.18 357 Vacuno, vacio de novillito, fresco, crudo 729 72 24 43 1.18 358 Vacuno, vacio de novillito, fresco, crudo 729 72 24 43 1.18 358 Vacuno, temera, costila flaca, la parrilla 729 729 729 729 359 Vacuno, temera, costila flaca, la parrilla 729 729 729 729	512	Vacuno, paletín o marucha de novillito, fresco, crudo	553	132	73.6	20.0	6.1	0.0	1.00	80									
514 Vacuno, peecto de novillito, fresco, crudo 523 125 74.1 23.0 1.9 0.0 1.10 50 1.0 50 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.	513	Vacuno, palomita de novillito, fresco, crudo	486	116	74.4	20.0	3.7	0.0	1.10	61									
Sissa Vacuno, pecho de novillito, fresco, crudo Sissa Sissa Sissa Vacuno, pecho de novillito, fresco, crudo Sissa Sissa Vacuno, tapa de cuadril de novillito, fresco, crudo Sissa Sissa Vacuno, tapa de cuadril de novillito, fresco, crudo Sissa Sissa Sissa Vacuno, tapa de cuadril de novillito, fresco, crudo Sissa Si	235	Vacuno, pasta de hígado	1403	335	52.6	14.0	31.0		2.40	627	209	25	317	7.60					
28 Vacuno, rifion, fresco, crudo 574 137 74.9 15.0 8.1 0.9 1.10 245 231 14 262 15.00 0.240 1.700 10.50 10.50 1.50 Vacuno, tapa de cuadril de novillito, fresco, crudo 884 211 64.4 20.0 15.0 0.0 1.03 53 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2	514	Vacuno, peceto de novillito, fresco, crudo	523	125	74.1	23.0	1.9	0.0	1.10	50									
521 Vacuno, tapa de cuadril de novillito, fresco, crudo 884 211 64.4 20.0 15.0 0.0 1.03 53 237 Vacuno, ternera, costilla flaca, a la parrilla 582 139 67.8 27.2 3.4 1.60 74 406 4 224 4.09 238 Vacuno, ternera, costilla flaca, a la parrilla 582 139 67.8 20.0 1.7 2.00 88 325 5 201 2.04 516 Vacuno, vacio de novillito, fresco, crudo 645 154 70.1 22.0 7.6 0.0 0.90 69	515	Vacuno, pecho de novillito, fresco, crudo	582	139	72.1	20.0	6.5	0.0	1.29	170									
237 Vacuno, ternera, costilla flaca, a la parrilla 582 139 67.8 27.2 3.4 1.60 74 406 4 224 4.09 238 Vacuno, ternera, costilla flaca, fresco, crudo 398 95 76.3 20.0 1.7 2.00 88 325 5 201 2.04 516 Vacuno, tortuguita de novillito, fresco, crudo 645 154 70.1 22.0 7.6 0.0 0.90 69	236	Vacuno, riñon, fresco, crudo	574	137	74.9	15.0	8.1	0.9	1.10	245	231	14	262	15.00		0.240	1.700	10.50	o l
238 Vacuno, ternera, costilla ffaca, fresco, crudo 398 95 76.3 20.0 1.7 2.00 88 325 5 201 2.04 516 Vacuno, tortuguita de novillito, fresco, crudo 645 154 70.1 22.0 7.6 0.0 0.90 69	521	Vacuno, tapa de cuadril de novillito, fresco, crudo	884	211	64.4	20.0	15.0	0.0	1.03	53									
516 Vacuno, tortuguita de novillito, fresco, crudo 645 154 70.1 22.0 7.6 0.0 0.90 69 517 Vacuno, vacío de novillito, fresco, crudo 729 174 68.9 20.0 11.0 0.0 0.90 53 239 Vacuno, vacío flaco, fresco, crudo 716 171 66.5 23.8 8.4 1.30 70 359 2 213 3.15 240 Vacuno, vacío, a la parrilla 1080 258 55.6 25.6 17.3 1.50 91 381 3 204 4.12 241 Vacuno, vacío, al horno 1009 241 56.1 28.1 14.3 1.50 63 339 3 234 4.37 Vacuno, vacío, al horno 97 233 52.7 36.0 9.9 0.1 1.13 1.18	237	Vacuno, ternera, costilla flaca, a la parrilla	582	139	67.8	27.2	3.4		1.60	74	406	4	224	4.09					
517 Vacuno, vacio de novillito, fresco, crudo 729 174 68.9 20.0 11.0 0.0 0.90 53 239 Vacuno, vació flaco, fresco, crudo 716 171 66.5 23.8 8.4 1.30 70 359 2 213 3.15 240 Vacuno, vació, a la parrilla 1080 258 55.6 25.6 17.3 1.50 91 381 3 204 4.12 241 Vacuno, vació, a la parrilla 1009 241 56.1 28.1 14.3 1.50 91 381 3 204 4.12 Vacuno, vació, a la horno 1009 241 56.1 28.1 14.3 1.50 63 339 3 234 4.37 Vacuno, vació, a la horno 97 233 52.7 36.0 9.9 0.1 1.35 <	238	Vacuno, ternera, costilla flaca, fresco, crudo	398	95	76.3	20.0	1.7		2.00	88	325	5	201	2.04					
239 Vacuno, vacío flaco, fresco, crudo 716 171 66.5 23.8 8.4 1.30 70 359 2 213 3.15 240 Vacuno, vacío, a la parrilla 1080 258 55.6 25.6 17.3 1.50 91 381 3 204 4.12 241 Vacuno, vacío, a la parrilla 1099 241 56.1 28.1 14.3 1.50 63 339 3 234 4.37 Vacuno, raza cazibú 242 Bife, cocido 976 233 52.7 36.0 9.9 0.1 1.35 5.5 5.5 5.5 38.6 9.9 0.1 1.35 5.7 5.7 2.2 4.3 1.18 5.7 5.5 38.6 4.4 0.7 0.99 5.7 5.5 38.6 4.4 0.7 0.99 5.7 5.5 38.6 4.4 0.7 0.99 5.7 5.1 4.9 1.14 5.7	516	Vacuno, tortuguita de novillito, fresco, crudo	645	154	70.1	22.0	7.6	0.0	0.90	69									
Vacuno, vacío, a la parrilla 1080 258 55.6 25.6 17.3 1.50 91 381 3 204 4.12 Vacuno, vacío, a lhorno 1009 241 56.1 28.1 14.3 1.50 63 339 3 234 4.37 Vacuno, vacío, a lhorno Vacuno, vacío	517	Vacuno, vacío de novillito, fresco, crudo	729	174	68.9	20.0	11.0	0.0	0.90	53									
241 Vacuno, vacío, al horno 1009 241 56.1 28.1 14.3 1.50 63 339 3 234 4.37 Vacuno, raza caribú Vacuno, raza caribú 242 Bife, cocido 976 233 52.7 36.0 9.9 0.1 1.35 2.2 2.2 4.3 1.18 2.2 2.2 4.3 1.18 2.2 2.2 4.3 1.18 2.2 2.2 4.3 1.18 2.2 2.2 4.3 1.18 2.2 2.2 4.3 1.18 2.2 2.2 4.3 1.18 2.2 2.2 4.3 1.18 2.2 2.2 4.3 1.18 2.2 2.2 4.3 1.18 2.2 2.2 4.3 1.18 2.2 2.2 4.3 1.18 2.2 2.2 4.3 1.18 2.2 2.2 4.3 1.14 2.2 2.2 4.3 1.14 2.2 2.2 4.3 1.14 2.2 2.2 4.3 1.14 2.2 2.2 4.3 1.14 2.2 <td>239</td> <td>Vacuno, vacío flaco, fresco, crudo</td> <td>716</td> <td>171</td> <td>66.5</td> <td>23.8</td> <td>8.4</td> <td></td> <td>1.30</td> <td>70</td> <td>359</td> <td>2</td> <td>213</td> <td>3.15</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>	239	Vacuno, vacío flaco, fresco, crudo	716	171	66.5	23.8	8.4		1.30	70	359	2	213	3.15					
Vacuno, raza caribú 242 Bife, cocido 976 233 52.7 36.0 9.9 0.1 1.35 243 Bife, crudo 502 120 71.6 20.7 2.2 4.3 1.18 244 Nalga, cocida 825 197 55.3 38.6 4.4 0.7 0.99 245 Nalga, cruda 410 98 74.4 19.5 4.9 1.14 246 Paleta, cocida 867 207 54.6 37.0 6.4 0.4 1.56 247 Paleta, cruda 448 107 76.4 19.0 3.4 0.2 1.02 248 Vacío, cocido 967 231 48.9 41.1 6.8 1.2 1.86	240	Vacuno, vacío, a la parrilla	1080	258	55.6	25.6	17.3		1.50	91	381	3	204	4.12					
242 Bife, cocido 976 233 52.7 36.0 9.9 0.1 1.35 243 Bife, crudo 502 120 71.6 20.7 2.2 4.3 1.18 244 Nalga, cocida 825 197 55.3 38.6 4.4 0.7 0.99 245 Nalga, cruda 410 98 74.4 19.5 4.9 1.14 246 Paleta, cocida 867 207 54.6 37.0 6.4 0.4 1.56 247 Paleta, cruda 448 107 76.4 19.0 3.4 0.2 1.02 248 Vacío, cocido 967 231 48.9 41.1 6.8 1.2 1.86	241	Vacuno, vacío, al horno	1009	241	56.1	28.1	14.3		1.50	63	339	3	234	4.37					
242 Bife, cocido 976 233 52.7 36.0 9.9 0.1 1.35 243 Bife, crudo 502 120 71.6 20.7 2.2 4.3 1.18 244 Nalga, cocida 825 197 55.3 38.6 4.4 0.7 0.99 245 Nalga, cruda 410 98 74.4 19.5 4.9 1.14 246 Paleta, cocida 867 207 54.6 37.0 6.4 0.4 1.56 247 Paleta, cruda 448 107 76.4 19.0 3.4 0.2 1.02 248 Vacío, cocido 967 231 48.9 41.1 6.8 1.2 1.86																			
243 Bife, crudo 502 120 71.6 20.7 2.2 4.3 1.18 244 Nalga, cocida 825 197 55.3 38.6 4.4 0.7 0.99 245 Nalga, cruda 410 98 74.4 19.5 4.9 1.14 246 Paleta, cocida 867 207 54.6 37.0 6.4 0.4 1.56 247 Paleta, cruda 448 107 76.4 19.0 3.4 0.2 1.02 248 Vacío, cocido 967 231 48.9 41.1 6.8 1.2 1.86		Vacuno, raza caribú																	
244 Nalga, cocida 825 197 55.3 38.6 4.4 0.7 0.99 245 Nalga, cruda 410 98 74.4 19.5 4.9 1.14 246 Paleta, cocida 867 207 54.6 37.0 6.4 0.4 1.56 247 Paleta, cruda 448 107 76.4 19.0 3.4 0.2 1.02 248 Vacío, cocido 967 231 48.9 41.1 6.8 1.2 1.86	242	Bife, cocido	976	233	52.7	36.0	9.9	0.1	1.35										
245 Nalga, cruda 410 98 74.4 19.5 4.9 1.14 246 Paleta, cocida 867 207 54.6 37.0 6.4 0.4 1.56 247 Paleta, cruda 448 107 76.4 19.0 3.4 0.2 1.02 248 Vacío, cocido 967 231 48.9 41.1 6.8 1.2 1.86	243	Bife, crudo	502	120	71.6	20.7	2.2	4.3	1.18										
246 Paleta, cocida 867 207 54.6 37.0 6.4 0.4 1.56 247 Paleta, cruda 448 107 76.4 19.0 3.4 0.2 1.02 248 Vacío, cocido 967 231 48.9 41.1 6.8 1.2 1.86	244	Nalga, cocida	825	197	55.3	38.6	4.4	0.7	0.99										
247 Paleta, cruda 448 107 76.4 19.0 3.4 0.2 1.02 248 Vacío, cocido 967 231 48.9 41.1 6.8 1.2 1.86	245	Nalga, cruda	410	98	74.4	19.5		4.9	1.14										
248 Vacío, cocido 967 231 48.9 41.1 6.8 1.2 1.86	246	Paleta, cocida	867	207	54.6	37.0	6.4	0.4	1.56										
	247	Paleta, cruda	448	107	76.4	19.0	3.4	0.2	1.02										
249 Vacío, crudo 440 105 75.3 18.4 2.2 3.1 1.06	248	Vacío, cocido	967	231	48.9	41.1	6.8	1.2	1.86								***************************************		
	249	Vacío, crudo	440	105	75.3	18.4	2.2	3.1	1.06										

CARNES Y DERIVADOS

1: Calculado por diferencia = 100 - (agua + proteína + lípidos + cenizas)

Por 100 gramos de porción comestible

		Por 100 gramos de porcion comestible																
N°	Alimento	Energía	Energía	Agua	Proteinas	Grasa Total	Carbohidrat os totales	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Fósforo	Hierro	Zinc	Tiamina	Rivoflavina	Niacina	Vitamina C
		kj	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
	'	•								•		•						
	Vacuno, raza criolla																	
250	Bife, cocido	988	236	51.8	36.5	9.8	0.3	1.60										
251	Bife, crudo	 502	120	72.2	21.1	2.5	3.2	1.07										
252	Nalga, cocida	741		59.6	35.1	3.8	0.6	0.87										
	Nalga, cruda	431		74.4														
	Paleta, cocida	804		56.8				1.58										
	Paleta, cruda	444		75.8														
	Vacío, cocido	850		53.9														
25/	Vacío, crudo	448	107	75.3	18.4	2.5	2.7	1.03										
	Fiambres																	
522	Jamon cocido "Villafranca Novissimo".El Bierzo. Reducido en	1 410	98	74.3	18.0	2.5		3.10	486	5								
523	Lomo ahumado de cerdo cocido "Villafranca Novissimo". El E	398	95	73.6	19.0	2.0		4.30	902	2								
524	Mortadela" Villafranca Novissimo". El Bierzo - reducida en gr	582	139	66.7	16.0	5.7		4.00	655	5								
525	Pastron ahumado "Villafranca Novissimo". El Bierzo. Reducid	331	79	75.5	16.0	0.4		3.40	658	3								
526	Salame "Villafranca Novissimo".El Bierzo.Reducido en sodio	561	134	67.6	22.0	4.6		3.90	740)								
	Vizcacha																	
557	Carne de vizcacha	193	46	73.0	23.9	3.7	7.7	3.61		260	69	9 29	2.57					9.9