

## GRASAS Y ACEITES

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Energía kj	Energía kcal	Agua g	Grasa Total g	Ac. grasos saturados g	monoinsatura dos g	poliinsaturad os g
<i>Grasas y aceites</i>								
148	Aceite comestible mezcla Lira, 85% girasol, 15% oliva	3768	900	...	100.0	12.00	33.60	54.60
149	Aceite comestible mezcla Patito, 94% girasol, 6% maiz	3768	900	...	100.0	11.00	27.60	61.10
150	Aceite de canola	3768	900	...	100.0	6.10	55.00	33.90
151	Aceite de girasol Familiar	3768	900	...	100.0	10.90	23.00	61.70
152	Aceite de girasol Ideal	3768	900	...	100.0	11.00	27.00	62.00
153	Aceite de girasol Natura	3768	900	...	100.0	9.90	24.80	60.90
154	Aceite de maiz Arcor	3768	900	...	100.0	14.40	33.60	47.70
155	Aceite de maiz Cocinero	3768	900	...	100.0	16.00	37.80	46.60
156	Aceite de maiz Mazzola	3768	900	...	100.0	15.20	31.80	48.70
157	Aceite de oliva Cocinero	3768	900	...	100.0	17.00	71.10	12.40
158	Aceite de uva Cocinero	3768	900	...	100.0	11.00	23.60	65.60
160	Grasa Vacuna	3764	899	0.1	99.9			
159	Grasa de cerdo	3760	898	0.1	99.8			
162	Margarina 100% vegetal Delicia	3128	747	16.0	83.0	20.30	49.80	12.90
161	Margarina 100% vegetal Manty (en pote y en pan)	3128	747	16.0	83.0	14.10	41.50	27.40
163	Margarina reducida en calorías Manty liviana	2110	504	42.0	56.0	13.50	33.00	9.50