

## HUEVOS Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

| N°  | Alimento                         | Energía<br>kj | Energía<br>kcal | Agua<br>g | Proteínas<br>g | Grasa Total<br>g | Carbohidra-<br>tos totales<br>g | Cenizas<br>g | grasos<br>saturados<br>g | grasos<br>monoinsa<br>g | grasos<br>poliinsatu<br>g | Colestero-<br>l<br>mg | Sodio<br>mg | Potasio<br>mg | Calcio<br>mg | Fósforo<br>mg | Hierro<br>mg | Zinc<br>mg | Tiamina<br>mg | Rivoflavi-<br>na<br>mg | Niacina<br>mg | Vitamina<br>C<br>mg |
|---|----------------------------------|---------------|-----------------|-----------|----------------|------------------|---------------------------------|--------------|--------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|------------|---------------|------------------------|---------------|---------------------|
| <b>Huevos y derivados</b>   |                                  |               |                 |           |                |                  |                                 |              |                          |                         |                           |                       |             |               |              |               |              |            |               |                        |               |                     |
| 350   | Huevo de codorniz, entero, crudo | 729           | 174             | 71.9      | 13.6           | 13.3             | 0.1                             | 1.10         | 4.16                     | 5.45                    | 1.44                      | 430.0                 |             |               |              |               |              |            |               |                        |               |                     |
| 347   | Huevo de gallina, clara, cocido  | 226           | 54              | 86.8      | 12.8           | 0.3              | ...                             | 0.10         |                          |                         |                           |                       |             |               |              |               |              |            |               |                        |               |                     |
| 345   | Huevo de gallina, clara, cruda   | 201           | 48              | 87.1      | 11.6           | 0.2              | ...                             | 1.10         |                          |                         |                           |                       | 186         | 142           | 10           | 28            | 0.86         |            |               |                        |               |                     |
| 344   | Huevo de gallina, entero, crudo  | 653           | 156             | 74.9      | 12.0           | 11.8             | 0.4                             | 0.95         | 3.18                     | 4.53                    | 2.89                      | 449.0                 | 135         | 138           | 56           | 213           | 2.53         |            | 0.250         | 0.523                  | 0.20          |                     |
| 348   | Huevo de gallina, frito          | 821           | 196             | 68.0      | 16.3           | 14.5             | ...                             | 1.20         |                          |                         |                           |                       | 220         | 176           | 64           | 256           | 2.53         |            |               |                        |               |                     |
| 349   | Huevo de gallina, poché          | 636           | 152             | 74.6      | 13.4           | 10.9             | ...                             | 1.10         |                          |                         |                           |                       | 183         | 57            | 104          | 166           | 3.40         |            |               |                        |               |                     |
| 346   | Huevo de gallina, yema, cruda    | 1361          | 325             | 52.1      | 16.6           | 28.7             | ...                             | 2.60         |                          |                         |                           | 1315.0                | 65          | 114           | 109          | 510           | 5.87         |            |               |                        |               |                     |
| 1: Calculado por diferencia = 100 - (agua + proteína + lípidos + cenizas) |                                  |               |                 |           |                |                  |                                 |              |                          |                         |                           |                       |             |               |              |               |              |            |               |                        |               |                     |