GRASAS Y ACEITES

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Energía (kj) <ENERC>	Energía (Kcal) <ENERC>	Agua (g) <WATER>	Grasa Total (g) <FAT>	A-G saturados (g) <FASAT>	A-G monoinsaturados (g) <FAMS>	A-G poliinsaturados (g) <FAPU>
	Grasas y aceites							
148	Aceite comestible mezcla Lira, 85% girasol, 15% oliva	3768.3	900.0	...	100.0	12.0	33.6	54.6
149	Aceite comestible mezcla Patito, 94% girasol, 6% maiz	3768.3	900.0	...	100.0	11.0	27.6	61.1
150	Aceite de canola	3768.3	900.0	...	100.0	6.1	55.0	33.9
151	Aceite de girasol Familiar	3768.3	900.0	...	100.0	10.9	23.0	61.7
152	Aceite de girasol Ideal	3768.3	900.0	...	100.0	11.0	27.0	62.0
153	Aceite de girasol Natura	3768.3	900.0	...	100.0	9.9	24.8	60.9
154	Aceite de maiz Arcor	3768.3	900.0	...	100.0	14.4	33.6	47.7
155	Aceite de maiz Cocinero	3768.3	900.0	...	100.0	16.0	37.8	46.6
156	Aceite de maiz Mazzola	3768.3	900.0	...	100.0	15.2	31.8	48.7
157	Aceite de oliva Cocinero	3768.3	900.0	...	100.0	17.0	71.1	12.4
158	Aceite de uva Cocinero	3768.3	900.0	...	100.0	11.0	23.6	65.6
159	Grasa de cerdo	3759.9	898.0	0.1	99.8			
160	Grasa Vacuna	3764.1	899.0	0.1	99.9			
162	Margarina 100% vegetal Delicia	3127.7	747.0	16.0	83.0	20.3	49.8	12.9
161	Margarina 100% vegetal Manty (en pote y en pan)	3127.7	747.0	16.0	83.0	14.1	41.5	27.4
163	Margarina reducida en calorias Manty liviana	2110.2	504.0	42.0	56.0	13.5	33.0	9.5

GRASAS Y ACEITES

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Energía (kj) <ENERC>	Energía (Kcal) <ENERC>	Agua (g) <WATER>	Grasa Total (g) <FAT>	A-G saturados (g) <FASAT>	A-G monoinsaturados (g) <FAMS>	A-G poliinsaturados (g) <FAPU>

GRASAS Y ACEITES

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Energía (kj) <ENERC>	Energía (Kcal) <ENERC>	Agua (g) <WATER>	Grasa Total (g) <FAT>	A-G saturados (g) <FASAT>	A-G monoinsaturados (g) <FAMS>	A-G poliinsaturados (g) <FAPU>

GRASAS Y ACEITES

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Energía (kj) <ENERC>	Energía (Kcal) <ENERC>	Agua (g) <WATER>	Grasa Total (g) <FAT>	A-G saturados (g) <FASAT>	A-G monoinsaturados (g) <FAMS>	A-G poliinsaturados (g) <FAPU>

GRASAS Y ACEITES

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Energía (kj) <ENERC>	Energía (Kcal) <ENERC>	Agua (g) <WATER>	Grasa Total (g) <FAT>	A-G saturados (g) <FASAT>	A-G monoinsaturados (g) <FAMS>	A-G poliinsaturados (g) <FAPU>

GRASAS Y ACEITES

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Energía (kj) <ENERC>	Energía (Kcal) <ENERC>	Agua (g) <WATER>	Grasa Total (g) <FAT>	A-G saturados (g) <FASAT>	A-G monoinsaturados (g) <FAMS>	A-G poliinsaturados (g) <FAPU>

GRASAS Y ACEITES

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Energía (kj) <ENERC>	Energía (Kcal) <ENERC>	Agua (g) <WATER>	Grasa Total (g) <FAT>	A-G saturados (g) <FASAT>	A-G monoinsaturados (g) <FAMS>	A-G poliinsaturados (g) <FAPU>

GRASAS Y ACEITES

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Energía (kj) <ENERC>	Energía (Kcal) <ENERC>	Agua (g) <WATER>	Grasa Total (g) <FAT>	A-G saturados (g) <FASAT>	A-G monoinsaturados (g) <FAMS>	A-G poliinsaturados (g) <FAPU>