HUEVOS Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Energia (kj) <ENERC>	Energia (Kcal) <ENERC>	Agua (g) <WATER>	Proteinas (g) <PROTCNT>	Grasa Total (g) <FAT>	Carbohidratos totales (g) <CHO>	Cenizas (g) <ASH >	Ac. grasos saturados (g) <FASAT>	Ac. grasos monoinsaturados (g) <FAMS>	Ac. grasos poliinsaturados (g) <FAPU>	Colesterol (mg) <CHOLE>	Sodio (mg) <NA>	Potasio (mg) <K>	Calcio (mg) <CA>	Fósforo (mg) <P>	Hierro (mg) <FE>	Zinc (mg) <ZN>	Tiamina (mg) <THIA>	Rivoflavina (mg) <RIBF>	Niacina (mg) <NIA>	Vitamina C (mg) <VIT C>
	Huevos y derivados																					
350	Huevo de codorniz, entero, crudo	728.5	174.0	71.9	13.6	13.3	0.1	1.1	4.2	5.5	1.4	430.0										
347	Huevo de gallina, clara, cocido	226.1	54.0	86.8	12.8	0.3	...	0.1														
345	Huevo de gallina, clara, cruda	201.0	48.0	87.1	11.6	0.2	...	1.1					186.0	142.0	10.0	28.0	0.9					
344	Huevo de gallina, entero, crudo	653.2	156.0	74.9	12.0	11.8	0.4	1.0	3.2	4.5	2.9	449.0	135.0	138.0	56.0	213.0	2.5		0.3	0.5	0.2	
348	Huevo de gallina, frito	820.7	196.0	68.0	16.3	14.5	...	1.2					220.0	176.0	64.0	256.0	2.5					
349	Huevo de gallina, poché	636.4	152.0	74.6	13.4	10.9	...	1.1					183.0	57.0	104.0	166.0	3.4					
346	Huevo de gallina, yema, cruda	1360.8	325.0	52.1	16.6	28.7	...	2.6				1315.0	65.0	114.0	109.0	510.0	5.9					

Universidad Nacional de Luján
http://www.unlu.edu.ar\~argenfood

HUEVOS Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Energia (kj) <ENERC>	Energia (Kcal) <ENERC>	Agua (g) <WATER>	Proteinas (g) <PROTCNT>	Grasa Total (g) <FAT>	Carbohidratos totales (g) <CHO>	Cenizas (g) <ASH >	Ac. grasos saturados (g) <FASAT>	Ac. grasos monoinsaturados (g) <FAMS>	Ac. grasos poliinsaturados (g) <FAPU>	Colesterol (mg) <CHOLE>	Sodio (mg) <NA>	Potasio (mg) <K>	Calcio (mg) <CA>	Fósforo (mg) <P>	Hierro (mg) <FE>	Zinc (mg) <ZN>	Tiamina (mg) <THIA>	Rivoflavina (mg) <RIBF>	Niacina (mg) <NIA>	Vitamina C (mg) <VIT C>

Universidad Nacional de Luján
http://www.unlu.edu.ar\~argenfood

HUEVOS Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Energia (kj) <ENERC>	Energia (Kcal) <ENERC>	Agua (g) <WATER>	Proteinas (g) <PROTCNT>	Grasa Total (g) <FAT>	Carbohidratos totales (g) <CHO>	Cenizas (g) <ASH >	Ac. grasos saturados (g) <FASAT>	Ac. grasos monoinsaturados (g) <FAMS>	Ac. grasos poliinsaturados (g) <FAPU>	Colesterol (mg) <CHOLE>	Sodio (mg) <NA>	Potasio (mg) <K>	Calcio (mg) <CA>	Fósforo (mg) <P>	Hierro (mg) <FE>	Zinc (mg) <ZN>	Tiamina (mg) <THIA>	Rivoflavina (mg) <RIBF>	Niacina (mg) <NIA>	Vitamina C (mg) <VIT C>

Universidad Nacional de Luján
http://www.unlu.edu.ar\~argenfood

HUEVOS Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Energia (kj) <ENERC>	Energia (Kcal) <ENERC>	Agua (g) <WATER>	Proteinas (g) <PROTCNT>	Grasa Total (g) <FAT>	Carbohidratos totales (g) <CHO>	Cenizas (g) <ASH >	Ac. grasos saturados (g) <FASAT>	Ac. grasos monoinsaturados (g) <FAMS>	Ac. grasos poliinsaturados (g) <FAPU>	Colesterol (mg) <CHOLE>	Sodio (mg) <NA>	Potasio (mg) <K>	Calcio (mg) <CA>	Fósforo (mg) <P>	Hierro (mg) <FE>	Zinc (mg) <ZN>	Tiamina (mg) <THIA>	Rivoflavina (mg) <RIBF>	Niacina (mg) <NIA>	Vitamina C (mg) <VIT C>