LECHE Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

N°	Alimento	Energía (kj) <ENERC>	Energía (Kcal) <ENERC>	Agua (g) <WATER>	Proteínas (g) <PROTCNT>	Grasa Total (g) <FAT>	Carbohidratos totales (g) <CHO >	Cenizas (g) <ASH>	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>
	Leche																	
306	Leche, condensada, Nestlé	1373.3	328.0	23.6	8.0	8.1	55.8	4.5										
296	Leche de burra, entera, fluida	188.4	45.0	90.5	1.9	1.4	6.2	...										
297	Leche de cabra, entera, fluida	326.6	78.0	86.2	3.3	5.9	3.0	1.6	27.0	171.0	153.0	139.0	0.3					
298	Leche de oveja, entera, fluida	414.5	99.0	82.6	5.5	6.5	4.5	0.9	30.0	187.0	207.0	123.0						
302	Leche de vaca, entera, fluida, adicionada con vitamina A	238.7	57.0	88.7	3.1	2.9	4.6	0.7										
301	Leche de vaca, entera, fluida, pasteurizada	238.7	57.0	88.7	3.1	2.9	4.6	0.7	57.0	137.0	123.0	95.0	0.1	0.3				
303	Leche de vaca parcialm. descremada, adic. con vit A y D	184.2	44.0	90.1	3.2	1.4	4.6	0.7	55.0	138.0	120.0	109.0	0.1	0.3				
305	Leche en polvo descremada	1549.2	370.0	3.2	35.5	1.0	52.2	8.2	563.0	1640.0	1303.0	1027.0	0.5	0.3				
304	Leche en polvo entera	2047.4	489.0	2.8	25.8	24.8	40.9	5.7	404.0	1224.0	821.0	761.0	0.5	3.3				
300	Leche humana, entera, en polvo	2177.2	520.0	7.0	9.6	31.5	49.5	2.4	114.0	383.0	229.0	110.0	0.5					
299	Leche humana, entera, fluida	297.3	71.0	87.0	1.1	4.2	7.1	0.6	11.0	44.0	32.0	14.0	0.0		0.0	0.0	0.4	4.4
	Manteca																	
307	Manteca, fresca	3173.7	758.0	15.3	0.5	84.0	...	0.2	223.0	15.0	15.0	24.0	0.2					
	Quesos untables																	
308	Queso crema, entero, untable	1030.0	246.0	66.2	6.6	22.6	3.9	0.6	74.0	148.0	56.0	97.0						
310	Queso descremado, untable	343.3	82.0	78.6	13.7	0.3	6.1	1.3	106.0	260.0	116.0	198.0						
311	Queso, Petit Suisse	762.0	182.0	68.1	14.1	14.0	...	3.8	30.0	81.0	75.0	161.0						
309	Queso semidescremado, untable	435.4	104.0	77.8	11.5	4.0	5.5	1.1	90.0	202.0	102.0	175.0						
	Quesos blandos																	
552	Queso Blanco Argentino Semimagro	435.4	104.0	77.8	11.5	4.0	5.6	1.1	90.0	202.0	102.0	175.0						
312	Queso Belpaese	1293.8	309.0	47.7	20.3	25.3	...	6.7	510.0	56.0	610.0	450.0			0.0	0.4		
313	Queso Camembert	1201.7	287.0	55.3	20.1	23.0	...	1.6	1240.0	66.0	75.0	330.0						
315	Queso cremoso	1264.5	302.0	49.9	19.7	22.9	4.2	3.3										
316	Queso cuartirolo	1218.4	291.0	50.2	20.8	21.4	3.9	3.7	360.0	64.0	625.0	700.0			0.0	0.9		
317	Queso doble crema	1088.6	260.0	59.5	18.0	20.9	...	1.6	500.0	69.0	460.0	321.0						
318	Queso Limburgués	1356.6	324.0	47.8	21.8	26.3	...	4.1	800.0	59.0	225.0	250.0			0.0	0.6		
314	Queso mozarella	1180.7	282.0	50.7	23.6	19.3	3.3	3.1										

LECHE Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

N°	Alimento	Energía (kj) <ENERC>	Energía (Kcal) <ENERC>	Agua (g) <WATER>	Proteínas (g) <PROTCNT>	Grasa Total (g) <FAT>	Carbohidratos totales (g) <CHO >	Cenizas (g) <ASH>	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>
319	Queso Por Salut	1260.3	301.0	49.8	20.4	22.7	3.7	3.3										
	Quesos semiduros																	
550	Queso azul	1578.5	377.0	40.2	20.0	31.1	4.3	4.4										
320	Queso Cheddar	1494.8	357.0	36.0	29.5	26.5	...	8.0	390.0	41.0	800.0	750.0			0.0	1.2		
321	Queso Chubut	1373.3	328.0	42.1	25.9	24.9	...	7.1	270.0	68.0	450.0	500.0						
322	Queso Fontina	1423.6	340.0	36.4	24.3	33.6	...	5.7	690.0	72.0	765.0	450.0			0.1	0.3		
323	Queso Gorgonzola	2009.8	480.0	31.7	21.6	43.7	...	3.0	930.0	123.0	340.0	215.0			0.0	0.4		
324	Queso Gruyere	1586.9	379.0	37.1	28.6	29.4	...	4.9	542.0	128.0	1080.0	698.0	0.3		0.0	0.6		
325	Queso Holanda	1444.5	345.0	37.6	25.1	27.2	...	10.1	730.0	84.0	890.0	630.0			0.1	0.3		
326	Queso Pategrás	1716.7	410.0	33.7	24.8	34.5	...	7.0	720.0	74.0	475.0	530.0						
327	Queso Roquefort	1783.7	426.0	37.6	19.2	38.8	...	4.4	1210.0	74.0	200.0	250.0			0.2	0.4		
328	Queso Suizo	1691.5	404.0	34.0	28.6	31.3	1.9	4.2										
329	Queso Tafí	1498.9	358.0	41.0	21.8	30.1	...	7.1	750.0	69.0	340.0	272.0						
330	Queso Tandil	1444.5	345.0	41.9	25.5	27.0	...	5.6										
331	Queso tipo Mar del Plata	1390.1	332.0	39.0	25.4	25.6	...	9.7										
	Quesos duros																	
332	Queso Goya	1683.2	402.0	29.2	29.7	31.5	...	9.6	1020.0	68.0	950.0	510.0			0.1	0.6		
333	Queso Parmesano	1465.4	350.0	34.3	32.7	24.4	...	8.6	680.0	61.0	1170.0	775.0						
334	Queso Provolone	1637.1	391.0	31.9	32.1	29.2	...	6.8	1190.0	72.0	925.0	765.0			0.1	0.3		
335	Queso Reggianito	1528.3	365.0	33.6	33.4	24.2	3.4	5.5	1230.0	61.0	950.0	610.0			0.0	0.3		
336	Queso Sardo	1683.2	402.0	30.8	30.0	29.1	5.0	5.1										
337	Queso Sbrinz	1494.8	357.0	35.1	29.4	26.6	...	8.9	870.0	67.0	985.0	830.0			0.1	0.2		
	Ricota																	
338	Ricota de leche entera	703.4	168.0	70.9	11.6	11.8	4.0	1.6	146.0	155.0	193.0	241.0	258.0					
551	Ricotta semidescremada	703.4	168.0	70.9	11.6	11.7	4.0	1.6	160.0	155.0	207.0	243.0	0.4					
	Yogur																	
341	Yogur descremado	247.0	59.0	88.5	4.3	0.2	5.9	1.1	75.0	177.0	110.0	125.0	93.0	372.0				
343	Yogur descremado bebible	125.6	30.0	91.8	3.3	0.1	4.1	0.8										
432	Yogur descremado fortificado con Ca	201.0	48.0	86.8	4.6	0.1	7.1	1.4	121.0	200.0	247.0	188.0	0.1	0.5				

LECHE Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

N°	Alimento	Energía (kj) <ENERC>	Energía (Kcal) <ENERC>	Agua (g) <WATER>	Proteínas (g) <PROTCNT>	Grasa Total (g) <FAT>	Carbohidratos totales (g) <CHO >	Cenizas (g) <ASH>	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>
342	Yogur entero bebible	343.3	82.0	81.7	2.8	2.2	12.7	0.6										
339	Yogur entero natural	276.3	66.0	86.1	4.6	3.0	5.3	1.0										
340	Yogur entero saborizado	368.5	88.0	79.8	4.4	2.4	12.4	1.0	59.0	172.0	125.0	114.0	0.1	0.4				

LECHE Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Energía (kj) <ENERC>	Energía (Kcal) <ENERC>	Agua (g) <WATER>	Proteínas (g) <PROTCNT>	Grasa Total (g) <FAT>	Carbohidratos totales (g) <CHO >	Cenizas (g) <ASH>	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>

LECHE Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

N°	Alimento	Energía (kj) <ENERC>	Energía (Kcal) <ENERC>	Agua (g) <WATER>	Proteínas (g) <PROTCNT>	Grasa Total (g) <FAT>	Carbohidratos totales (g) <CHO >	Cenizas (g) <ASH>	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>

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