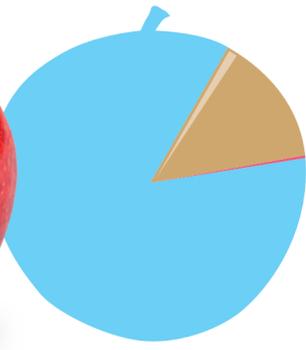


¿SABES LO QUE SOY?

¿Conoces el contenido en nutrientes de lo que comes?



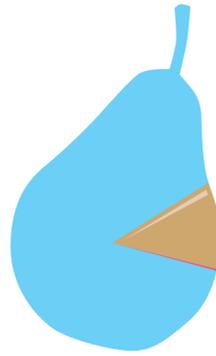
MANZANA
Peso: 100 g
Calorías: 50 kcal
Peso 1 pieza mediana: 170 g
Calorías 1 pieza: 85 kcal

Hidratos de Carbono: 14%
- Fructosa: 12%
Grasas: 0%
- Saturadas: 0%
Proteínas: 0,3%
Agua: 85,7%



19 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.



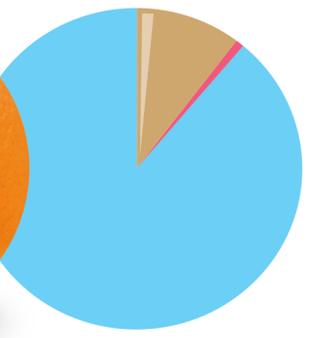
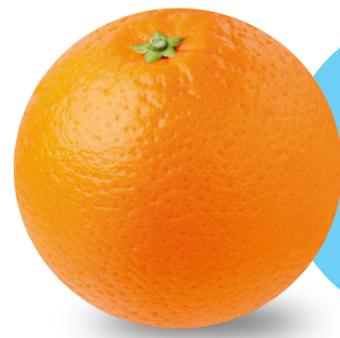
PERA
Peso: 100 g
Calorías: 45 kcal
Peso 1 pieza mediana: 150 g
Calorías 1 pieza: 68 kcal

Hidratos de Carbono: 12,9%
- Fructosa: 10,6%
Grasas: 0%
- Saturadas: 0%
Proteínas: 0,4%
Agua: 86,7%



15 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.



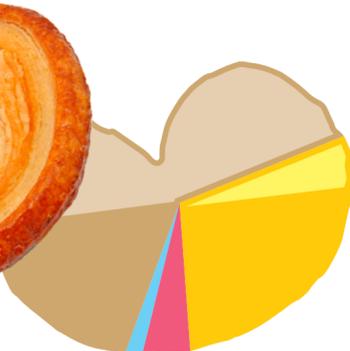
NARANJA
Peso: 100 g
Calorías: 38 kcal
Peso 1 pieza mediana: 150 g
Calorías 1 pieza: 57 kcal

Hidratos de Carbono: 10,6%
- Fructosa: 8,6%
Grasas: 0%
- Saturadas: 0%
Proteínas: 0,8%
Agua: 88,6%



13 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.



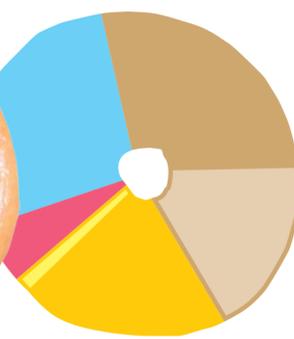
PALMERA
Peso: 100 g
Calorías: 536 kcal

Hidratos de Carbono: 63,4%
- Azúcar: 61%
Grasas: 30%
- Saturadas: 15%
Proteínas: 5%
Agua: 1,6%



120 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.



DONUT
Peso: 100 g
Calorías: 395 kcal
Peso 1 unidad: 48 g
Calorías 1 pieza: 189 kcal

Hidratos de Carbono: 45%
- Azúcar: 42%
Grasas: 22,4%
- Saturadas: 6%
Proteínas: 6,1%
Agua: 26,5%



42 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.



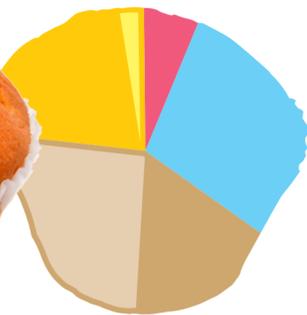
CRUASÁN
Peso: 100 g
Calorías: 408 kcal
Peso 1 pieza mediana: 100 g

Hidratos de Carbono: 57,2%
- Azúcar: 53%
Grasas: 20,5%
- Saturadas: 10%
Proteínas: 7,5%
Agua: 14,8%



91 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.



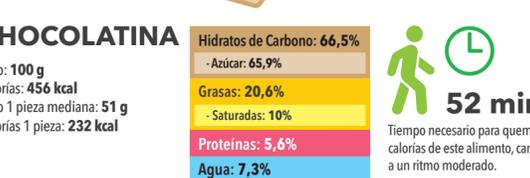
MAGDALENA
Peso: 100 g
Calorías: 387 kcal

Hidratos de Carbono: 41%
- Azúcar: 40%
Grasas: 22,4%
- Saturadas: 12,4%
Proteínas: 6,1%
Agua: 28%



87 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.



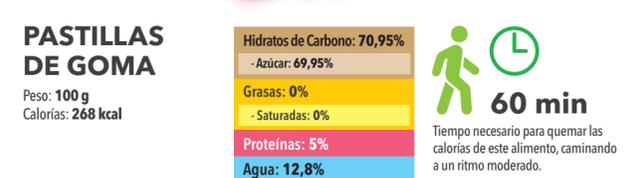
CHOCOLATINA
Peso: 100 g
Calorías: 456 kcal
Peso 1 pieza mediana: 51 g
Calorías 1 pieza: 232 kcal

Hidratos de Carbono: 66,5%
- Azúcar: 65,9%
Grasas: 20,6%
- Saturadas: 10%
Proteínas: 5,6%
Agua: 7,3%



52 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.



PASTILLAS DE GOMA
Peso: 100 g
Calorías: 268 kcal

Hidratos de Carbono: 70,95%
- Azúcar: 69,95%
Grasas: 0%
- Saturadas: 0%
Proteínas: 5%
Agua: 12,8%



60 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.



Hidratos de Carbono: 8,8%
- Azúcar: 8,8%
Grasas: 0%
- Saturadas: 0%
Proteínas: 0,5%
Agua: 89%



19 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.

ZUMO ENVASADO
Peso: 100 ml
Calorías: 43 kcal
Cantidad 1 bote pequeño: 200 ml
Calorías 200 ml: 86 kcal



Hidratos de Carbono: 10,7%
- Azúcar: 100%
Grasas: 0%
- Saturadas: 0%
Proteínas: 0%
Agua: 89,3%



32 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.

REFRESCO
Peso: 100 ml
Calorías: 44 kcal
Cantidad 1 lata: 330 ml
Calorías 1 lata: 145 kcal



Hidratos de Carbono: 53,5%
- Carbohidratos: 49,5%
Grasas: 34,9%
- Saturadas: 7,7%
Proteínas: 6,5%
Agua: 1,7%



121 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.

PAPAS FRITAS
Peso: 100 g
Calorías: 538 kcal

