

Num.	Nombre del alimento	Porción Comestible %	Humedad %	Fibra g	Energía Kcal	Acidos grasos						Minerales						Vitaminas									
						Hidratos de Carbono g	Proteínas Totales g	Grasas Totales g	Colesterol mg	Saturados Totales g	Monoinsaturados (oléico) g	Poliinsaturados (linoléico) g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Retinol mcg	Acido Ascórbico mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Piridoxina mg	Acido Fólico mcg	Cobalamina mcg
AZUCARES Y MIELES																											
30	Azúcar morena	100.00	7.40	0.00	356.00	90.60	0.40	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	51.00	----	4.20	----	1.00	3.00	----	0.00	0.00	0.02	0.11	0.30	----	----	----
31	Azúcar refinada	100.00	0.50	0.00	384.00	99.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	----	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	----	----	----	----
32	Jarabe de maple	100.00	33.00	0.00	252.00	65.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	104.00	----	1.20	----	10.00	176.00	----	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
33	Jarabe sabor a maple	100.00	28.00	0.00	288.00	72.00	----	----	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	----	0.00	----	----	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
34	Melaza	100.00	24.00	0.00	232.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	380.00	93.00	8.80	----	49.00	1636.00	----	0.00	0.00	0.41	0.12	1.13	0.00	0.00	0.00
35	Miel de abeja	100.00	17.20	0.00	302.00	78.00	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	16.00	0.80	3.00	5.00	51.00	----	0.00	4.00	0.01	0.07	0.20	----	----	----
36	Miel de caña	100.00	25.60	0.00	284.00	72.60	0.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	70.00	42.00	1.20	----	----	425.00	----	0.00	3.00	0.02	0.06	0.40	----	----	----
37	Miel de maíz	100.00	24.00	0.00	290.00	75.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	46.00	----	4.10	----	68.00	4.00	----	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
38	Piloncillo	100.00	7.40	0.00	356.00	90.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	51.00	44.00	4.20	----	30.00	344.00	----	3.00	2.00	0.02	0.11	0.30	----	----	----

GIMNASIO NUEVO JORDAN
MEXICO