

Tabla 1

Hortalizas

Tablas de contenido de ración de 100 gramos

	Hojas	Frutos	Bulbos	Raíces	Legumbres
Acelga	92%	Berenjena	92%	Zanahoria	10%
Energía [Kcal]	29,7	Energía [Kcal]	21,02	Energía [Kcal]	39,4
Proteína [g]	1,88	Proteína [g]	1,25	Proteína [g]	1,25
Hidratos carbono [g]	4,5	Hidratos carbono [g]	2,39	Hidratos carbono [g]	6,9
Fibra [g]	1,2	Fibra [g]	2,5	Fibra [g]	2,6
Grasa total [g]	0,2	Grasa total [g]	0,18	Grasa total [g]	0,2
Lechuga	95%	Tomate	90%	remolacha	11%
Energía [Kcal]	19,6	Energía [Kcal]	22,17	Energía [Kcal]	46,1
Proteína [g]	1,37	Proteína [g]	0,88	Proteína [g]	1,56
Hidratos carbono [g]	1,4	Hidratos carbono [g]	3,5	Hidratos carbono [g]	8,38
Fibra [g]	1,5	Fibra [g]	1,4	Fibra [g]	2,58
Grasa total [g]	0,6	Grasa total [g]	0,21	Grasa total [g]	0,1
Col	91%	calabacin	94%	Nabo	15%
Energía [Kcal]	30,2	Energía [Kcal]	23,2	Energía [Kcal]	31,6
Proteína [g]	1,38	Proteína [g]	1,88	Proteína [g]	1
Hidratos carbono [g]	4,18	Hidratos carbono [g]	2	Hidratos carbono [g]	4,66
Fibra [g]	2,96	Fibra [g]	1,6	Fibra [g]	3,49
Grasa total [g]	0,2	Grasa total [g]	0,5	Grasa total [g]	0,22
Agua	0,93	0,93	0,91	0,59	0,04
Resumen					
Energía [Kcal]	26,5	22,1	60,0	39,0	309,7
1 Proteína [g]	1,5	1,3	2,6	1,3	21,7
2 Hidratos carbono [g]	3,4	2,6	11,0	6,6	39,9
3 Fibra [g]	1,9	1,8	1,8	2,9	18,6
4 Grasa total [g]	0,3	0,3	0,3	0,2	2,9

Tabla 2 Componentes de Energía , proteínas, H de carbono y grasa por grupos de Hortalizas

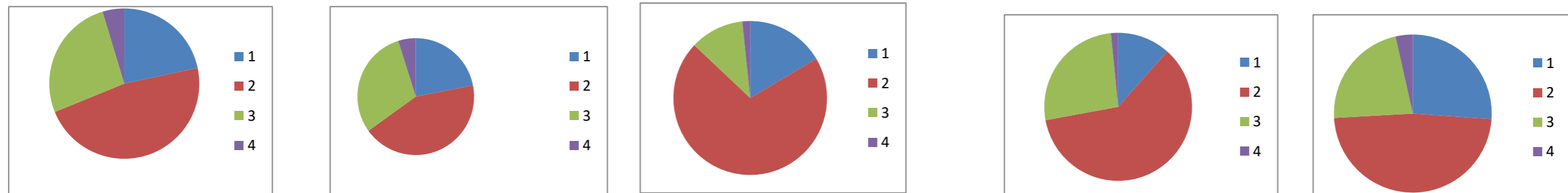


Tabla 3 Cantidad de consumo de hortalizas

17,6	Acelgas	16,2
	Col	14
	Lechuga	32
	cardo	1,59
	Espinacas	2,19
	Apio	0,28
		66,26 gramos/día

gr/día y persona

Berenjena	0,76	Puerros		Zanahoria	10,2	Judías	2,85
Tomate	47,38	y cebollas	17,5	Remolacha	1,37	Lentejas	4,95
Calabacín	1,28	Ajos	1,13	Nabos	0,01	Garbanzos	5,8
Coliflor	4,27	espárragos	2,55	setas	1,55	guisantes	0,02
Pimientos	6,81	judías verdes	22,6			pure de patata	
pepino	5,31	habas	0,96			90,5 g/día	Fig1
alcachofas	7,76	guisantes verde	6,97			Consumo gramos/día	
			51,71 g/día				

Tabla 4

309 gramos/día
451 Kg/año

Resumen de hortalizas

g/día

/ persona y día

6

	1. Hojas	2 Frutos	3 Bulbos	4 Raíces	5 Patatas	6 Legumbres	suma hortalizas
Contenido	66,26	73,57	51,71	13,13	90,50	13,62	308,79 gramos/día
Energía [Kcal]	17,56	16,28	31,00	5,13	66,60	42,18	178,74 Kcals/día
Proteína [g]	1,02	0,98	1,32	0,17	2,12	19,63	25,25 gramos/día
Hidratos carbono [g]	2,23	1,93	5,66	0,87	13,39	36,08	60,17 gramost(día
Fibra [g]	1,25	1,35	0,91	0,38	1,87	16,80	22,56 gramos/día
Grasa total [g]	0,22	0,22	0,13	0,02	2,65	2,65	5,90 gramos/día

Energía [Kcal]	73,59
Proteína [g]	2,34
Hidratos carbono [g]	14,8
Fibra [g]	2,07
Grasa total [g]	2,93

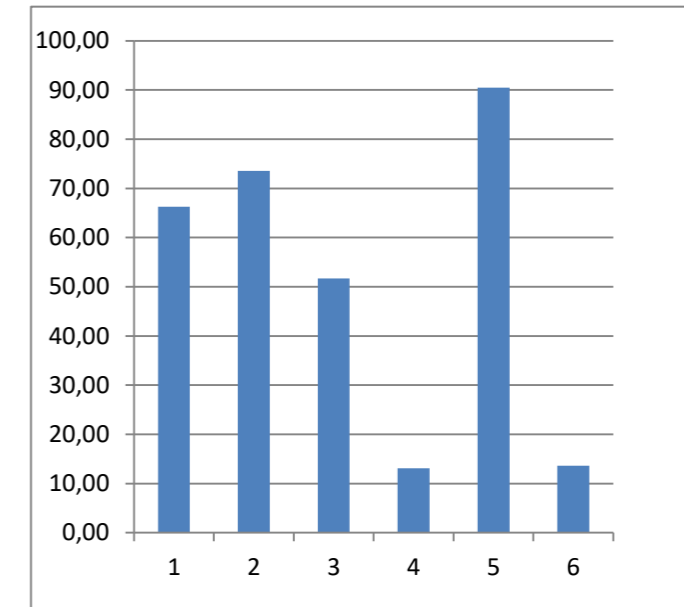


Fig 2 kcal/día

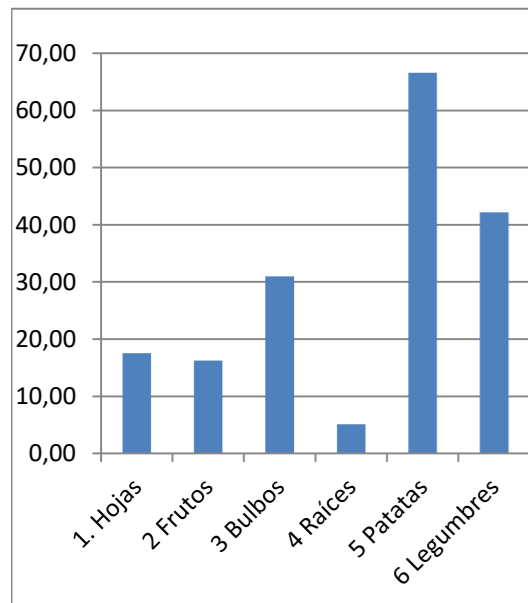


Fig 3 Proteínas

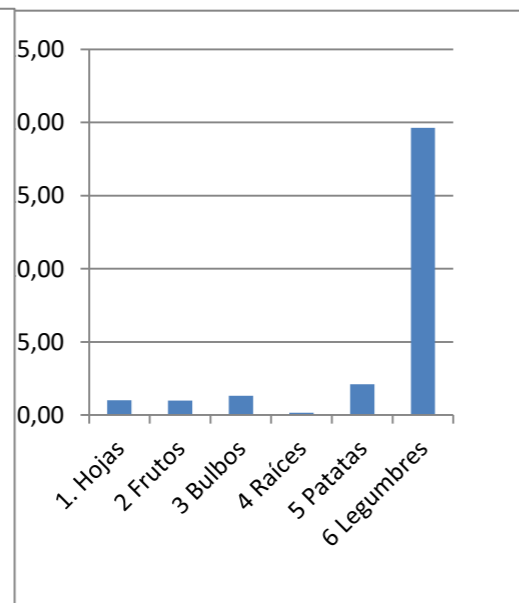


Fig 4 H de carbono

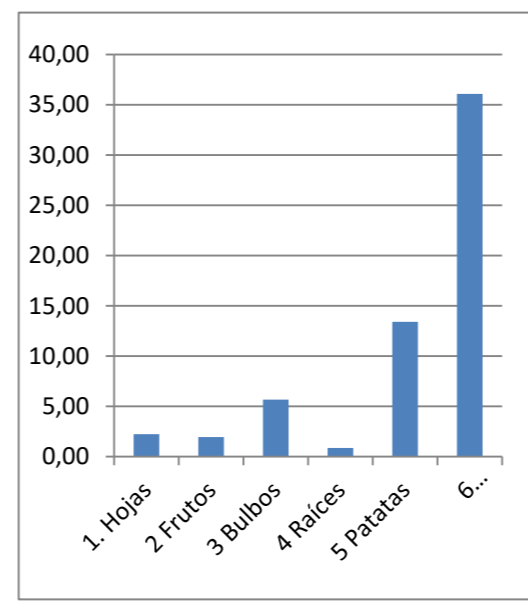


Fig 5 Fibra

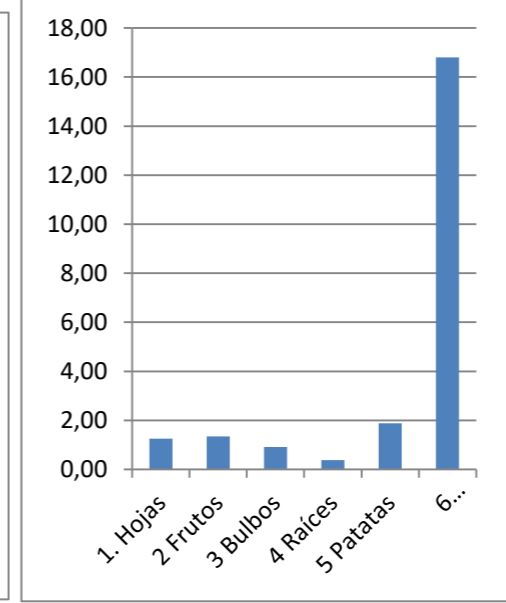


Fig 6 Grasa

