

VALORES NUTRICIONALES PARA UNA PORCIÓN

	Valor Nutricional por unidad	% Valores de Referencia de Nutrientes (VRN) por unidad
Valor energético (kJ)	874	
Valor energético (kcal)	208	
Grasas de las cuales (g)	6.5	
Grasas saturadas (g)	1.3	
Hidratos de carbono de los cuales (g)	22	
Azúcares (g)	10	
Fibra alimentaria (g)	2.7	
Proteínas (g)	14	
Sal (g)	0.98	
Vitamina A (µg)	366	46
Vitamina C (mg)	48	61
Vitamina D (µg)	2.2	45
Vitamina E (mg)	9	75
Biotina (µg)	26	51
Vitamina K (µg)	38	51
Vitamina B1 (Tiamina) (mg)	0.85	77
Vitamina B2 (Riboflavina) (mg)	1.2	86
Niacina (mg)	10	69
Vitamina B6 (mg)	0.7	50
Vitamina B5 (ácido pantoténico) (mg)	4.4	73
Vitamina B9 (ácido fólico) (µg)	90	45
Vitamina B12 (Cobalamina) (µg)	2	80
Potasio (mg)	871	44
Calcio (mg)	407	51
Fósforo (mg)	373	53
Magnesio (mg)	166	44
Hierro (mg)	5	36
Zinc (mg)	4.8	50
Cobre (mg)	0.5	50
Manganeso (mg)	0.85	43
Selenio (µg)	22	41
Yodo (µg)	79.5	53
Reducir valores		

VRN = Valores de Referencia Nutricionales

*Aporte nutricional diario para un adulto (8400

kJ/2000kcal)

Una porción equivale a 50 g