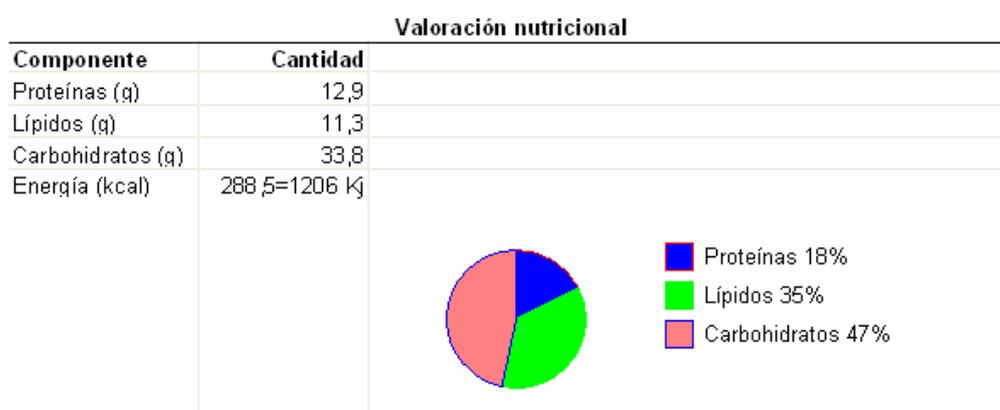


TALLER DE COCINA 19 DE ABRIL 2012
RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES SALUDABLES. UNIVERSIDAD DE LEÓN

HUMMUS. Valoración nutricional.

Ingredientes			
Descripción	Unidad	Cantidad	Cocción
Garbanzos	gr.	50,00	Sin cocción
Tahín (puré de sésamo)	gr.	15	Sin cocción
Ajos	gr.	1	Sin cocción
Zumo de limón	gr.	15	Sin cocción



MINERALES

Fósforo (mg)	189,0	Sodio (mg)	13,5	Flúor (µg)	0,0
Magnesio (mg)	1,2	Potasio (mg)	418,8	Cloro (mg)	0,0
Calcio (mg)	76,3	Yodo (µg)	0,5	Manganeso (mg)	0,0
Hierro (mg)	3,6	Selenio (µg)	0,2	Cromo (µg)	0,0
Zinc (mg)	0,4	Cobre (µg)	180,9	Molibdeno (µg)	0,0

VITAMINAS

Vitamina C (mg)	7,7	Piridoxina B6 (mg)	0,0	Ácido Fólico libre (µg)	1,0
Tiamina B1 (mg)	0,2	Vitamina A (retinol)(µg)	0,0	Ácido Fólico total (µg)	19,6
Riboflavina B2 (mg)	0,1	Vitamina D (µg)	0,0	Cianocobalamina B12 (µg)	0,0
Ácido Nicotínico (mg)	0,8	Vitamina E (mg)	0,0	Biotina (µg)	0,0

ACIDOGRAMA

Saturados (g)	0,3	Monoinsat. (g)	0,0	Polinsat. (g)	0,0	EPA (g)	0,0
C 14:0 (g)	0,0	C 16:1 (g)	0,0	C 18:2 (g)	0,0	DHA (g)	0,0
C 16:0 (g)	0,0	C 18:1 (g)	0,0	C 18:3 (g)	0,0	Colesterol (mg)	0,0
C 18:0 (g)	0,0					MCT (g)	0,0

AMINOGRAMA

Triptófano (mg)	41,0	Cistina (mg)	59,5	Serina (mg)	0,0
Treonina (mg)	184,5	Fenilalanina (mg)	251,0	Prolina (mg)	0,0
Isoleucina (mg)	297,0	Tirosina (mg)	110,0	Glicina (mg)	0,0
Leucina (mg)	379,0	Valina (mg)	186,0	Alanina (mg)	0,0
Lisina (mg)	353,5	Arginina (mg)	417,0	Ácido Aspártico (mg)	0,0
Metionina (mg)	66,5	Histidina (mg)	122,0	Ácido Glutámico (mg)	0,0

OTROS

Fibra Alimentaria (g)	3,34
-----------------------	------

QUINOA CON VERDURAS. Valoración nutricional:

Ingredientes			
Descripción	Unidad	Cantidad	Cocción
Quinoa	gr.	50	Sin cocción
Zanahoria	gr.	50,00	Sin cocción
Puerros	gr.	30,00	Sin cocción
Aceite de oliva	gr.	10	Sin cocción

Valoración nutricional	
Componente	Cantidad
Proteínas (g)	7,2
Lípidos (g)	13,5
Carbohidratos (g)	37,8
Energía (kcal)	301,5=1260 KJ

■ Proteínas 10%
■ Lípidos 40%
■ Carbohidratos 50%

MINERALES

Fósforo (mg)	33,5	Sodio (mg)	40,0	Flúor (µg)	20,0
Magnesio (mg)	12,9	Potasio (mg)	240,0	Cloro (mg)	0,0
Calcio (mg)	37,5	Yodo (µg)	7,5	Manganeso (mg)	0,0
Hierro (mg)	0,9	Selenio (µg)	1,1	Cromo (µg)	0,0
Zinc (mg)	0,2	Cobre (µg)	23,5	Molibdeno (µg)	0,0

VITAMINAS

Vitamina C (mg)	10,5	Piridoxina B6 (mg)	0,2	Ácido Fólico libre (µg)	8,1
Tiamina B1 (mg)	0,0	Vitamina A (retinol)(µg)	1800,0	Ácido Fólico total (µg)	7,5
Riboflavina B2 (mg)	0,0	Vitamina D (µg)	0,0	Cianocobalamina B12 (µg)	0,0
Ácido Nicotínico (mg)	0,3	Vitamina E (mg)	3,8	Biotina (µg)	0,0

ACIDOGRAMA

Saturados (g)	1,4	Monoinsat. (g)	7,2	Poliinsat. (g)	0,9	EPA (g)	0,0
C 14:0 (g)	0,0	C 16:1 (g)	0,1	C 18:2 (g)	0,9	DHA (g)	0,0
C 16:0 (g)	1,1	C 18:1 (g)	7,0	C 18:3 (g)	0,1	Colesterol (mg)	0,0
C 18:0 (g)	0,3					MCT (g)	0,0

AMINOGRAMA

Triptófano (mg)	11,6	Cistina (mg)	10,1	Serina (mg)	0,0
Treonina (mg)	40,8	Fenilalanina (mg)	34,4	Prolina (mg)	0,0
Isoleucina (mg)	44,6	Tirosina (mg)	19,4	Glicina (mg)	0,0
Leucina (mg)	60,3	Valina (mg)	47,9	Alanina (mg)	0,0
Lisina (mg)	65,2	Arginina (mg)	55,3	Ácido Aspártico (mg)	0,0
Metionina (mg)	12,7	Histidina (mg)	19,2	Ácido Glutámico (mg)	0,0

OTROS

Fibra Alimentaria (g)	4,40
-----------------------	------

PASTEL DE CUSCUS. Valoración nutricional:

Ingredientes			
Descripción	Unidad	Cantidad	Cocción
Cuscus	gr.	20,00	Sin cocción
Uva, pasa	gr.	10,00	Sin cocción
Coco	gr.	10,00	Sin cocción
Mermeladas sin azúcar	gr.	15,00	Sin cocción
Almendra	gr.	15,00	Sin cocción
Harina de algarrobo	gr.	20,00	Sin cocción

Valoración nutricional	
Componente	Cantidad
Proteínas (g)	8,1
Lípidos (g)	14,6
Carbohidratos (g)	49,1
Energía (kcal)	360,2=1506 KJ



- Proteínas 9%
- Lípidos 37%
- Carbohidratos 55%

MINERALES

Fósforo (mg)	100,0	Sodio (mg)	7,5	Flúor (µg)	13,5
Magnesio (mg)	47,9	Potasio (mg)	163,6	Cloro (mg)	0,0
Calcio (mg)	46,1	Yodo (µg)	0,0	Manganeso (mg)	0,0
Hierro (mg)	1,4	Selenio (µg)	0,6	Cromo (µg)	0,0
Zinc (mg)	0,4	Cobre (µg)	245,4	Molibdeno (µg)	0,0

VITAMINAS

Vitamina C (mg)	0,2	Piridoxina B6 (mg)	0,0	Ácido Fólico libre (µg)	6,8
Tiamina B1 (mg)	0,1	Vitamina A (retinol)(µg)	0,0	Ácido Fólico total (µg)	18,3
Riboflavina B2 (mg)	0,1	Vitamina D (µg)	0,0	Cianocobalamina B12 (µg)	0,0
Ácido Nicotínico (mg)	0,6	Vitamina E (mg)	0,0	Biotina (µg)	0,0

ACIDOGRAMA

Saturados (g)	5,9	Monoinsat. (g)	5,7	Poliinsat. (g)	1,6	EPA (g)	0,0
C 14:0 (g)	0,9	C 16:1 (g)	0,1	C 18:2 (g)	1,5	DHA (g)	0,0
C 16:0 (g)	1,0	C 18:1 (g)	5,7	C 18:3 (g)	0,0	Colesterol (mg)	0,0
C 18:0 (g)	0,3					MCT (g)	0,0

AMINOGRAMA

Triptófano (mg)	30,4	Cistina (mg)	78,8	Serina (mg)	0,0
Treonina (mg)	110,5	Fenilalanina (mg)	194,6	Prolina (mg)	0,0
Isoleucina (mg)	155,7	Tirosina (mg)	13,0	Glicina (mg)	0,0
Leucina (mg)	256,5	Valina (mg)	198,0	Alanina (mg)	0,0
Lisina (mg)	109,1	Arginina (mg)	458,6	Ácido Aspártico (mg)	0,0
Metionina (mg)	47,3	Histidina (mg)	89,3	Ácido Glutámico (mg)	0,0

OTROS

Fibra Alimentaria (g)	4,20
-----------------------	------