

PRODUCTOS

VERDURAS

POMONA FRUTAS Y VERDURAS



ACELGA

Grasas 0.08 gr.

Calorías 28.5KCal

Proteínas 1.88 gr.

Carbohidratos 4.5 grs.



AJO

Grasas 0.5 gr.

Calorías 149 KCal

Proteínas 6.36 gr.

Carbohidratos 33.06 grs..



ALCACHOFA

Grasas 0.34 gr.

Calorías 53 KCal

Proteínas 2.89 gr.

Carbohidratos 10.51 grs.



APIO

Grasas 0.3 gr.

Calorías 42 KCal

Proteínas 1.5 gr.

Carbohidratos 9.2 grs.



SEP-MAY

BERENJENA

Grasas 0.19 gr.

Calorías 24 KCal

Proteínas 1.01 gr.

Carbohidratos 5.7 grs..



SEP-MAY

BERZA

Grasas 0.9 gr.

Calorías 45 KCal

Proteínas 4.3 gr.

Carbohidratos 2.5 grs.



SEP- JUN

BRÓCOLI

Grasas 0.37 gr.

Calorías 34 KCal

Proteínas 2.82 gr.

Carbohidratos 6.64 grs.



OCT-JUN

CALABACÍN

Grasas 0.5 gr.

Calorías 23KCal

Proteínas 1.8 gr.

Carbohidratos 2 grs..



ENE-DIC

CALABAZA

Grasas 0.1 gr.

Calorías 29KCal

Proteínas 1.1 gr.

Carbohidratos 4.6 grs.



OCT-MAR

CEBOLLA

Grasas 0.2 gr.
Calorías 32KCal
Proteínas 1.1 gr.
Carbohidratos 5.3 grs.



COLIFLOR

Grasas 0.2 gr.
Calorías 28 KCal
Proteínas 2.4 gr.
Carbohidratos 2.3 grs..



ENDIVIA

Grasas 0.2 gr.
Calorías 23KCal
Proteínas 1.1 gr.
Carbohidratos 3.6 grs.



ESCAROLA

Grasas 0.2 gr.

Calorías 17 KCal

Proteínas 1.6 gr.

Carbohidratos 1 grs.



NOV-FEB

ESPARRAGOS

Grasas 0.1 gr.

Calorías 21 KCal

Proteínas 2.2 gr.

Carbohidratos 2 grs..



ABR-JUN

LECHUGA

Grasas 0.5 gr.

Calorías 20 KCal

Proteínas 1.3 gr.

Carbohidratos 1.5 grs.



ENE-DIC

PEPINO

Grasas 0.2 gr.
Calorías 13 KCal
Proteínas 0.6 gr.
Carbohidratos 2 grs.



ABR-OCT

PIMIENTO ROJO

Grasas 0.9 gr.
Calorías 31 KCal
Proteínas 1.2 gr.
Carbohidratos 3.8 grs..



SEP-DIC

PIMIENTO VERDE

Grasas 0.8 gr.
Calorías 20 KCal
Proteínas 0.6 gr.
Carbohidratos 1.6 grs.



JUL-OCT

PUERRO

Grasas 0.2 gr.

Calorías 29 KCal

Proteínas 2.1 gr.

Carbohidratos 3.2 grs.



SEP-ENE

REPOLLO

Grasas 0.4 gr.

Calorías 31 KCal

Proteínas 1.7 gr.

Carbohidratos 4 grs..



SEP-JUN

TOMATE

Grasas 0.2 gr.

Calorías 23 KCal

Proteínas 0.8 gr.

Carbohidratos 3.5 grs.



ABR-DIC

ZANAHORIA

Grasas 0.2 gr.

Calorías 40 KCal

Proteínas 1.2 gr.

Carbohidratos 7 grs.



REMOLCHA

Grasas 0 gr.

Calorías 46 KCal

Proteínas 1.5 gr.

Carbohidratos 8.3 grs..



JUDIAS VERDES

Grasas 0.5 gr.

Calorías 37 KCal

Proteínas 2.3 gr.

Carbohidratos 4.2 grs.

