

ANEXOS

- I. Tabla de Equivalencias de alimentos
- II. Frutos Exóticos. Características nutricionales
- III. Relación de fotografías

ANEXO I

TABLA DE EQUIVALENCIAS DE ALIMENTOS

GRUPO I. VERDURAS Y HORTALIZAS (alimentos con 10 gr de HC)

- 500 gr de Pepino
- 400 gr de Lechuga
- 320 gr de Espinacas congeladas
- 300 gr de Espárragos, Espinacas frescas
- 270 gr de Pimiento
- 260 gr de Endivias, Escarola, Champiñones o Setas, Tomate
- 240 gr de Col, Rábanos
- 220 gr de Brécoli
- 200 gr de Acelgas, Berenjenas, Calabaza, Coliflor, Verdura Juliana, Lombarda, Repollo
- 160 gr de Judías Tiernas
- 140 gr de Coles de Bruselas
- 130 gr de Remolacha
- 120 gr de Zanahoria
- 100 gr de Maíz Cocido, Habas frescas, Cebolla (alimentos con 6 gr de HC)
- 300 gr de Endivias, Escarola
- 200 gr de Judías Verdes, Calabacín, Nabos
- 160 gr de Coles de Bruselas, Puerro
- 100 gr de Alcachofas
- 40 gr de Boniato, Batata. (Naviza o Grelo 0, 1gr por cada 100 gr)

GRUPO II. FÉCULAS

(CEREALES Y DERIVADOS, LEGUMBRES, Y TUBÉRCULOS)

(alimentos con 20 gr de CH)

- 168 gr de Guisantes congelados
- 126 gr de Guisantes frescos
- 105 gr de Patata
- 68 gr de Soja en grano
- 42 gr de Pan Integral
- 41 gr de Pan de Centeno
- 37 gr de Guisantes secos, Lentejas, Pan Blanco
- 35 gr de Habas secas
- 34 gr de Judías secas
- 31 gr de Garbanzos, Avena
- 30 gr de Harina de Maíz
- 27 gr de Macarrones, Espaguetis, Pan Tostado, Harina de Trigo, Galletas tipo María o Saladas
- 26 gr de Arroz blanco o Integral, Pasta para sopa, Sémola de trigo
- 25 gr de Tapioca
- 24 gr de Cereales desayuno sin azúcar, Corn Flakes (maíz)

GRUPO III. CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

(alimentos con 20 gr de Proteínas)

CARNES.

- 145 gr de Pollo bruto
- 135 gr de Chuleta de Cerdo*
- 130 gr de Lomo de Cerdo*, Pies de Cerdo*
- 125 gr de Lengua de Ternera
- 120 gr de Pierna de Cordero*
- 115 gr de Costilletas de Cordero
- 110 gr de Filete de Ternera, Chuleta de Ternera*, Hígado de Ternera, Solomillo de Ternera, Tripa*, Capón
- 100 gr de Pollo deshuesado
- 85 gr de Gallina
- 95 gr de Conejo, Faisán
- 80 gr de Perdíz, Codorniz
- 65 gr de Pavo

PESCADOS .-

- 200 gr de Ostras*
- 195 gr de Pulpo*
- 185 gr de Almejas*
- 180 gr de Chanquetes
- 170 gr de Mejillones
- 150 gr de Abadejo, Centollo*
- 145 gr de Salmonetes, Anguila
- 140 gr de Vieira*
- 135 gr de Caballa*, Cigala*, Langosta*, Barbo, Raya
- 130 gr de Lenguado, Lubina, Platija
- 125 gr de Gallo, Salmón, Besugo, Mero, Pescadilla
- 120 gr de Calamares o similares, Rape, Bacalao Fresco, Merluza
- 115 gr de Trucha, Rodaballo
- 110 gr de Faneca,
- 100 gr de Congrio, Gambas*, Salmón Ahumado*, Sardinias en lata*, Anchoas*, Sardina fresca, Boquerón, Langostinos*, Breca, Percebes*
- 80 gr de Atún en lata*, Bacalao salado remojado
- 75 gr Atún fresco, Camarón*
- 70 gr Caviar*
- 27 gr Bacalao seco

EMBUTIDOS .-

- 290 gr de Paté*
- 240 gr de Bacon*
- 160 gr de Salchicha fresca*
- 145 gr de Salchichón*

- 120 gr de Jamón Serrano, Lomo Embuchado*
- 115 gr de Chorizo*, Sobrasada*
- 110 gr de Mortadela*
- 100 gr de Salchichas Frankfurt*, Jamón York

HUEVOS .-

- 2 Huevos de tamaño intermedio (50-60g cada uno)

* Los alimentos marcados tienen un aporte graso elevado y se tomarán excepcionalmente

GRUPO IV. LECHE Y DERIVADOS

(alimentos con 70 calorías)

- 750 gr de Requesón
- 200 cc de Leche desnatada
- 145 cc de Leche semidesnatada
- 125 gr de Yogur desnatado
- 105 gr de Queso Blanco desnatado
- 100 cc de Leche Entera, Queso desnatado Danone, Yogurt natural
- 65 gr de Yogur de frutas
- 50 gr de Cuajada, Queso Sveltesse
- 45 gr de Petit Suisse sabores
- 40 gr de Petit Suisse natural, Queso de Burgos
- 25 gr de Queso en porciones
- 20 gr de Queso Camember, Queso de Bola
- 18 gr de Queso Gruyère, Manchego, Parmesano, Roquefort
- 17 gr de Queso Emmental

GRUPO V. ACEITES Y GRASAS

(alimentos con 90 calorías)

- 45 gr de Aceitunas
- 30 gr de Nata sin azúcar
- 13 gr de Mahonesa
- 12 gr de Mantequilla, Margarina
- 10 cc de Aceite de Cacahuete, Girasol, Maíz, Soja, Oliva

FRUTOS SECOS .-

- 45 gr de Castañas
- 17 gr de Pepitas de Girasol
- 16 gr de Cacahuetes
- 15 gr de Almendras
- 14 gr de Avellanas, Nueces y Piñones sin cáscara

GRUPO VI. FRUTAS
(alimentos con 10 gr de HC)

- 200 gr de Aguacate
- 170 gr de Pomelo
- 165 gr de Moras
- 155 gr de Melón
- 150 gr de Fresas, Sandía
- 145 gr de Granada
- 125 gr de Frambuesa
- 110 gr de Mandarina
- 100 gr de Naranja, Albaricoque, Ciruela, Zumo de Naranja
- 90 gr de Kiwi, Manzana, Melocotón, Piña Natural
- 75 gr de Pera
- 70 gr de Caquis
- 60 gr de Cerezas, Nectarina, Peladillo, Uvas, Mango
- 55 gr de Chirimoyas, Higos
- 50 gr de Plátano
- 45 gr de Níspero
- 30 gr de Mermelada sin azúcar

ANEXO II

FRUTOS EXÓTICOS

Características nutricionales

Por cada 100 g	Kcal.	Hc	Líp.	Alb.	Vitam.	Mineral
AGUACATE	223	0.9	23.5	1.9	B2, B6, E	K
BANANITO	81	18.8	0.2	1.1	A, C	-
CARAMBOLA	25	8	0.5	0.7	C	K
Fruta PASIÓN	75	13.5	0.2	0.7	A, C	K
GRANADILLA	80	11.9	0.1	1.1	A, C	K
GUAYABA	52	8.2	0.4	1	B1, C	-
KIWANO	22	8.4	0.1	0.4	A, C	-
KUMQUAT	42	9.6	0.2	0.5	C	-
LIMA	28	8	0.1	0.4	C	K
LITCHI	73	14.8	0.8	1	C	K
MANGO	56	12.8	0.3	0.5	A, B1-2, C	-
MANGOSTÁN	70	18.6	0.8	0.7	B1, B2, C	-
MARACUYÁ	75	13.5	0.2	0.7	A, C	K
PAPAYA	13	2.4	0.1	0.6	A, C	K
PHYSALIS	58	9.6	1.2	2.7	A	Fe
RAMBUTÁN	72	14.5	0.6	0.9	A, C	K
TAMARILLO	50	9	1.2	2	A	Ca
TAMARINDO	236	75	0.6	2	-	Ca, Fe, K

Kcal: Kilocalorías.

H.C.: Hidratos de Carbono.

Líp.: Lípidos.

Alb.: Albúmina (Proteína).

Ca: Calcio.

Fe: Hierro.

K: Potasio

Vitam.: Debe entenderse como fruto rico en esas vitaminas.

Mineral: Debe entenderse como fruto rico en esos minerales.

ANEXO III
RELACIÓN DE FOTOGRAFÍAS

Fotografía	Kcal	Menú	Pág.
Abadejo a la plancha	1500	3	87
Almuerzo	1000	1	47
Almuerzo	1000	2	51
Almuerzo	1500	2	83
Almuerzo	1500	5	95
Almuerzo	1800	1	111
Almuerzo	1800	3	119
Almuerzo	2000	1	143
Almuerzo	2000	2	147
Almuerzo	2000	3	150
Almuerzo	2000	4	155
Almuerzo	Rac-2000	1	217
Almuerzo	Rac-2000	3	225
Almuerzo	2500	1	174
Almuerzo	2500	2	179
Almuerzo	2500	7	199
Arroz con pollo	1500	5	95
Berenjenas asadas	2000	6	162
Brochetas de frutas	Rac-2000	2	220
Calamares a la plancha c/arroz	1000	7	71
Calamares en su tinta c/arroz	1800	7	134
Caldeirada de abadejo	2500	3	183
Caldo de verduras	1000	5	62
Cena	1000	4	58
Cena	1500	1	79
Cena	1500	4	90
Cena	1800	1	111
Cena	1800	2	115
Cena	1800	4	123
Cena	2000	1	143
Cena	2000	2	147
Cena	2500	2	179
Cena	2500	4	187
Cocido gallego	2500	1	175

Fotografía	Kcal	Menú	Pág.
Coliflor a la gallega	1500	2	82
Compota de manzana	2000	6	163
Conejo a la cazadora c/patatas	1800	4	123
Conejo asado c/menestra	Rac-2000	4	229
Consomé	1500	7	103
Copa de fresas	2500	3	183
Crema de legumbres	2500	1	175
Champiñones al ajillo	1800	7	135
Chipirones a la plancha	2500	3	182
Desayuno	1000	3	54
Desayuno	1500	7	102
Ensalada	2500	5	190
Ensalada de lechuga-maíz	1800	3	119
Ensalada de lechuga-tomate	2000	6	163
Ensalada de pepino-tomate	2000	7	167
Ensalada de tomate	2000	4	155
Ensalada de tomate-maíz	1800	6	130
Ensalada flor	1000	3	55
Fideuá	Rac-2000	3	225
Filete de ternera a la plancha	2500	7	198
Filete de ternera c/ coles de bruselas	1000	3	55
Filete de ternera c/ patatas cocidas	1800	6	131
Freixos rellenos	Rac-2000	1	217
Frutas: 1 ración de H.C.	Raciones	-	241
Granizado de naranja	1000	6	66
Guiso de costillar de ternera	2500	6	195
Habas c/almejas	Rac-2000	1	216
Harinas: 1 ración de H.C.	Raciones	-	241
Huevos revueltos c/champiñones	1500	4	91
Ingredientes	1500	3	86
Ingredientes	1800	2	114
Ingredientes	2000	1	142
Ingredientes	2000	2	146
Ingredientes	2500	2	178
Jarrete de ternera c/espinacas	1000	6	67
Jarrete de ternera c/guisantes y zanah.	1500	1	78
Judías cocidas en sofrito	2000	5	159