

TABLA DE CALORÍAS

PRODUCTOS Y PLATOS PREPARADOS (callas/100 gr.)

Principales productos				Platos principales	
Nombre	Calla	Nombre	Calla	Nombre	Calla
Pan blanco	225	VERDURAS		Gachas de trigo sarraceno	100
Pan negro	210	Patata	75	Gachas de sémola	160
Huile végétale	880	Chou	25	Caldo	120
Beurre	715	Arco	40	Bouillie de riz	145
Fromage à pâte dure	400	Chou-fleur	25	Fritas de champiñones	160
Crema	205	Brócoli	30	Draniki	70
Lait	40	Tomates	20	Rôtir	200
Riazhenka	65	Concombre	12	Cocotte	230
Kéfir	35	Carotte	30	Escalopes	260
Sarrasin (seg)	310	Berenjena	25	Tortilla	220
Riz (seg)	340	Radis	20	Boulettes de viande	280
Flocons d'avoine	365	Aceitunas	160	Frit de Poisson	210
Haricot	270	Céleri	30	Patatas fritas	190
Porc	260	Calabaza	25	Borscht	55
Bœuf	170	Épinard	20	Soupe aux champignons	50
Poulet	240	Ciboulette	20	Vinagreta	130
Margarina	745	FRUTA		Olivier	160
Mayonesa	625	Noyer	650	Pommes de terre + porc	300
Saumon	200	Pommes	50	Boulettes	160
Sucre	385	Plátanos	90	Croûtons au fromage	295
Miel	300	Pêches	35	Sándwich Espadín	305
		Poires	55	Compota	45
		Pastèque	30	Café con leche	65
		Melón	35	Fanta	25
		Kiwi	60	Thé au citron	40
		Ananás	50	Cacao con leche	100
		Avocat	160	Beignet	320
		Naranjas	35	Crêpes	230
		Mandarinas	30	Merengue	250
		Arachide	565	Glace	200
		Graines de tournesol.	580	Gâteau	285