

ETIQUETATGE NUTRICIONAL

IOGURTS I POSTRES LÀCTICS **A EVITAR:**



Danone natural
91Kcal/unitat



Vitalinea Foundant
91Kcal/unitat



Griego Danone
142kcal/unitat



Griego stracciatella
192kcal/unitat



Actimel natural
84kcal/unitat



Vitalinea Flam
88Kcal/unitat



Cremós xoco 0%
105Kcal/unitat



Amb fruita
88Kcal/unitat



Natilles vainilla
139Kcal/unitat



Mousse
105Kcal/unitat



Pastís formatge
231Kcal/unitat



Crema catalana
218Kcal/unitat



Copa xoco i nata
184Kcal/unitat



Arròs amb llet
172Kcal/unitat



Petit suisse
60 Kcal/unitat

IOGURTS SUBSTITUTS:



Activia 0%
51Kcal/unitat



Vitalinea 0%
49Kcal/unitat



Densia 0% natural
59Kcal/unitat



Danacol
45Kcal/unitat



logurt líquid
64Kcal/ració (200ml)



Bifidus amb muesli
68Kcal/unitat



Actimel 0%
33Kcal/unitat



**Formatge fresc
batut descremat**
46Kcal/100g



Gelatina multifruites
9Kcal/unitat

FORMATGES CALÒRICS:



Philadelphia
280Kcal/100g
27.5g greix



Burgo de Arias
182Kcal/100g
14g greix



La vaca que rie
233Kcal/100g
19g greix



Tendre Entrepinares
347Kcal/100g
29g greix



Havarti
398,6Kcal/100g
35g greix



D'ovella curat NAVARRA
424Kcal/100g
35g greix



Parmesà Grana Padano
398Kcal/100g
29g greix



Roquefort "Cantorel"
368Kcal/100g
32g greix

FORMATGES MENYS CALÒRICS (VERSIÓ LIGHT)



Philadelphia light
178Kcal/100g
15.5 greix



Burgo Arias 0%
66Kcal/100g
<0,5g greix



La vaca que ríe
149Kcal/100g
9g greix



“Entrepinares” light
281Kcal/100g
17g greix



Havarti light
251,8Kcal/100g
15g greix



Mozzarella HACENDADO
202Kcal/100g
14g greix



Tendre light “G. Baquero”
290Kcal/100g
35g greix



Formatge ratllat light
283Kcal/100g
17g greix



Beguda de civada
95Kcal/250ml



iogurt de soja
62Kcal/125g



Beguda de soja
94Kcal/200g



Beguda d'arròs
142,5Kcal/250ml



**Beguda de soja
amb calci**
82Kcal/200ml



Llet d'ametlles
27Kcal/100ml



Llet d'avellanes
55Kcal/100ml



**iogurt natural de
civada**
64Kcal/unitat

MELMEADES CLÀSSIQUES I DIET



Hero Original
266Kcal/100g
66g sucre



Helios Clàssica
180Kcal/100g
43,8g sucre



La Vieja Fábrica
221Kcal/100g
55g sucre



Hacendado Extra
194Kcal/100g
44g sucre



Hero DIET
35Kcal/100g
4,7g sucre



Helios DIET
47Kcal/100g
5,4g sucre



La Vieja Fábrica DIET
169Kcal/100g
42g sucre



Hacendado Light
38Kcal/100g
4,7g sucre

BEGUDES ENSUCRADES A EVITAR



Coca-cola
42Kcal/100ml



Nestea
32Kcal/100ml



Sunny delight
34Kcal/100ml



Aquarius
26Kcal/100ml



Zumosol
46Kcal/100ml



**Pascual
funciona**
60Kcal/100ml



Minute maid
50Kcal/100ml

SUBSTITUTS LIGHT



**Coca-cola light
o zero**
0.2Kcal/100ml



Nestea sin azúcar
1Kcal/100ml



Aquarius zero
3Kcal/100ml



Zumosol ligero
25Kcal/100ml



Graninis light amb stevia
30-35Kcal/100ml

GELATS I GRANISSATS



Xoco cookies
205Kcal/100g
7g AGS



Turró
202Kcal/100g
4,2g AGS



Maxibon cookie
319Kcal/unitat
12,7g AGS



Maxibon nata
329Kcal/unitat
11,2g AGS



Bombó almendrado
241Kcal/unitat
8,8g AGS



Mini cono nata
352Kcal/100g
11,1g AGS



Sandwich nata
152Kcal/unitat
4,1g AGS



Cono trufa i nata
236Kcal/unitat
8,4g AGS

GELATS I GRANISSATS SUBSTITUTS SENSE SUCRES AFEGITS



Mini bombó s/s afegits
217Kcal/100g
5,4g sucre
9,5g AGS



Mini cono s/s afegits
149Kcal/100g
3,3g sucre
4,6g AGS



Sanwich s/s afegits
122Kcal/100g
2,9g sucre
2,1g AGS



Mini cono s/s afegits
289Kcal/100g
3,8g sucre
9,4g AGS



**Granissat de
lilimona s/s afegits**
14Kcal/100ml



Mini bombó s/s afegits
272Kcal/100g
4,8g sucre
13,3g AGS



Gelat s/s afegits
68Kcal/100g
3,1g sucre
2,7g AGS



Sorbet de llimona
27Kcal/100ml

SALSES



Maionesa kraft
700Kcal/100ml



**Maionesa
hacendado**
680Kcal/100ml



Ketchup
100Kcal/100ml



Mostassa
134Kcal/100ml



Salsa soja
58Kcal/100ml
5.717mg Na



Sofregit
200Kcal/100ml

ALTERNATIVES



Maionesa hacendado light
250Kcal/100ml



Ligeresa "Sensación"
75Kcal/100ml



Ketchup light
80kcal/100mL



Ketchup Prima light
35kcal/100mL

SNACKS **A EVITAR**



Kit-kat mini
500Kcal/100g



Huesitos
470Kcal/100g



Kinder bueno
570Kcal/100g



Xips
475Kcal/100g



Pizza vegetal
234Kcal/100g



Pizza integral
231Kcal/100g

SUBSTITUTS



Tortitas arròs
386Kcal/100g
56Kcal/2ud



Barretes cereals
398Kcal/100g
80Kcal/1ud



Galletes fruita
391Kcal/100g
98Kcal/2ud



Mini cookies Hacendado
99Kcal/1 bossa



**Tortitas civada i
arròs hacendado**
400Kcal/100g
100Kcal/4ud

GALETES I CEREALS



**Galeta integral
digestive**
465Kcal/100g



Galeta maria
454Kcal/100g



Oreo
470Kcal/100g



Principe
455Kcal/100g



Dinosaurus
460Kcal/100g



Smaks
375Kcal/100g



Frosties
412Kcal/100g



Special K xocolata
400Kcal/100g



Muesli frutas rojas
370Kcal/100g



Tosta rica fibra
394Kcal/100g

**NO HI HA
SUBSTITUTS!**