



HIROSHIMA



Proteína

MEDIANO

Atún

o

Salmón

Base Arroz:

• Kcal	454.6 Kcal	• Proteínas	31.3 g
• Lípidos	11.9 g.	• HCO	54.0 g
• Fibra	0.7 g	• Vitamina A	659.7 µg
• Vitamina C	1.7 mg	• Vitamina B9	98.4 µg
• Hierro	3.7 mg	• Potasio	88.7 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2368.2 mg
• Calcio	13.4 mg	• Selenio	36.7 µg
• Fósforo	0.0 mg	• Colesterol	37.7 mg
• AG. S.	1.0 g	• AG. M.	3.4 g
• AG. P.	1.7 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	231.7	• C. G.	107.9

Base Arroz Integral:

• Kcal	511.0 Kcal	• Proteínas	36.9 g
• Lípidos	14.4 g.	• HCO	57.6 g
• Fibra	3.7 g	• Vitamina A	789.4 µg
• Vitamina C	2.7 mg	• Vitamina B9	14.0 µg
• Hierro	2.2 mg	• Potasio	121.0 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2402.1 mg
• Calcio	93.6 mg	• Selenio	44.0 µg
• Fósforo	0.0 g	• Colesterol	48.5 mg
• AG. S.	1.0 g	• AG. M.	3.4 g
• AG. P.	1.7 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	172.9	• C. G.	112.4

Base Lechuga:

• Kcal	347.6 Kcal	• Proteínas	35.0 g
• Lípidos	13.6 g.	• HCO	22.9 g
• Fibra	3.9 g	• Vitamina A	1264.3 µg
• Vitamina C	42.0 mg	• Vitamina B9	230.0 µg
• Hierro	3.0 mg	• Potasio	525.5 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2400.3 mg
• Calcio	76.0 mg	• Selenio	44.0 µg
• Fósforo	0.0 mg	• Colesterol	48.5 mg
• AG. S.	1.0 g	• AG. M.	3.4 g
• AG. P.	1.7 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	0.0	• C. G.	0.0

Base Pepino:

• Kcal	345.9 Kcal	• Proteínas	34.1 g
• Lípidos	13.3 g.	• HCO	23.7 g
• Fibra	1.4 g	• Vitamina A	797.9 µg
• Vitamina C	7.4 mg	• Vitamina B9	19.1 µg
• Hierro	1.9 mg	• Potasio	371.2 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2400.3 mg
• Calcio	76.0 mg	• Selenio	44.0 µg
• Fósforo	0.0 g	• Colesterol	48.5 mg
• AG. S.	1.0 g	• AG. M.	3.4 g
• AG. P.	1.7 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	0.0	• C. G.	0.0

Base Quinoa:

• Kcal	991.7 Kcal	• Proteínas	63.8 g
• Lípidos	24.8 g.	• HCO	126.3 g
• Fibra	12.5 g	• Vitamina A	986.0 µg
• Vitamina C	2.7 mg	• Vitamina B9	7.2 µg
• Hierro	9.4 mg	• Potasio	121.0 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2419.6 mg
• Calcio	158.4 mg	• Selenio	55.0 µg
• Fósforo	0.0 mg	• Colesterol	59.8 mg
• AG. S.	1.0 g	• AG. M.	3.4 g
• AG. P.	1.7 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	0.0	• C. G.	0.0



HIROSHIMA



GRANDE

Proteína

Atún

o

Salmón

Base Arroz:

• Kcal	730.5 Kcal	• Proteínas	46.6 g
• Lípidos	14.8 g.	• HCO	99.3 g
• Fibra	1.0 g	• Vitamina A	986.0 µg
• Vitamina C	1.7 mg	• Vitamina B9	187.0 µg
• Hierro	6.6 mg	• Potasio	88.7 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2387.5 mg
• Calcio	22.3 mg	• Selenio	55.0 µg
• Fósforo	0.0 g	• Colesterol	56.5 mg
• AG. S.	1.0 g	• AG. M.	3.4 g
• AG. P.	1.7 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	449.9	• C. G.	209.5

Base Arroz Integral:

• Kcal	588.3 Kcal	• Proteínas	43.9 g
• Lípidos	16.0 g.	• HCO	65.7 g
• Fibra	5.2 g	• Vitamina A	986.0 µg
• Vitamina C	2.7 mg	• Vitamina B9	17.2 µg
• Hierro	2.9 mg	• Potasio	121.0 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2390.2 mg
• Calcio	38.3 mg	• Selenio	55.0 µg
• Fósforo	0.0 mg	• Colesterol	56.5 mg
• AG. S.	1.0 g	• AG. M.	3.4 g
• AG. P.	1.7 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	254.0	• C. G.	165.1

Base Lechuga:

• Kcal	403.5 Kcal	• Proteínas	43.0 g
• Lípidos	15.3 g.	• HCO	25.5 g
• Fibra	5.5 g	• Vitamina A	1682.3 µg
• Vitamina C	60.3 mg	• Vitamina B9	333.8 µg
• Hierro	4.0 mg	• Potasio	714.1 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2411.9 mg
• Calcio	78.5 mg	• Selenio	55.0 µg
• Fósforo	0.0 mg	• Colesterol	59.8 mg
• AG. S.	1.0 g	• AG. M.	3.4 g
• AG. P.	1.7 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	0.0	• C. G.	0.0

Base Pepino:

• Kcal	401.3 Kcal	• Proteínas	41.7 g
• Lípidos	14.9 g.	• HCO	26.6 g
• Fibra	1.8 g	• Vitamina A	998.5 µg
• Vitamina C	9.7 mg	• Vitamina B9	24.8 µg
• Hierro	2.4 mg	• Potasio	489.5 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2411.9 mg
• Calcio	78.5 mg	• Selenio	55.0 µg
• Fósforo	0.0 mg	• Colesterol	59.8 mg
• AG. S.	1.0 g	• AG. M.	3.4 g
• AG. P.	1.7 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	0.0	• C. G.	0.0

Base Quinoa:

• Kcal	1287.7 Kcal	• Proteínas	75.0 g
• Lípidos	29.6 g.	• HCO	177.5 g
• Fibra	18.1 g	• Vitamina A	986.0 µg
• Vitamina C	2.7 mg	• Vitamina B9	7.2 µg
• Hierro	13.0 mg	• Potasio	121.0 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2423.2 mg
• Calcio	196.0 mg	• Selenio	55.0 µg
• Fósforo	0.0 mg	• Colesterol	59.8 mg
• AG. S.	1.0 g	• AG. M.	3.4 g
• AG. P.	1.7 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	0.0	• C. G.	0.0