



KAHUNA POKE



MEDIANO

Proteína

Camarón

Base Arroz:

• Kcal	1007.8 Kcal	• Proteínas	40.7 g
• Lípidos	64.2 g.	• HCO	64.3 g
• Fibra	2.5 g	• Vitamina A	425.2 µg
• Vitamina C	14.4 mg	• Vitamina B9	110.0 µg
• Hierro	7.2 mg	• Potasio	228.7 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	6774.5 mg
• Calcio	52.0 mg	• Selenio	47.7 µg
• Fósforo	0.0 g	• Colesterol	411.5 mg
• AG. S.	16.8 g	• AG. M.	32.8 g
• AG. P.	10.2 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	261.3	• C. G.	109.1

Base Arroz Integral:

• Kcal	404.9 Kcal	• Proteínas	31.6 g
• Lípidos	8.4 g.	• HCO	49.5 g
• Fibra	4.7 g	• Vitamina A	403.0 µg
• Vitamina C	16.8 mg	• Vitamina B9	15.0 µg
• Hierro	4.9 mg	• Potasio	225.8 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2599.7 mg
• Calcio	64.5 mg	• Selenio	47.7 µg
• Fósforo	0.0 g	• Colesterol	234.0 mg
• AG. S.	0.8 g	• AG. M.	2.9 g
• AG. P.	1.6 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	195.0	• C. G.	113.3

Base Lechuga:

• Kcal	241.5 Kcal	• Proteínas	29.7 g
• Lípidos	7.6 g.	• HCO	14.8 g
• Fibra	4.9 g	• Vitamina A	877.9 µg
• Vitamina C	56.1 mg	• Vitamina B9	231.0 µg
• Hierro	5.7 mg	• Potasio	630.3 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2597.8 mg
• Calcio	46.9 mg	• Selenio	47.7 µg
• Fósforo	0.0 mg	• Colesterol	234.0 mg
• AG. S.	0.8 g	• AG. M.	2.9 g
• AG. P.	1.6 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	22.1	• C. G.	0.9

Base Pepino:

• Kcal	484.6 Kcal	• Proteínas	38.5 g
• Lípidos	23.1 g.	• HCO	31.2 g
• Fibra	2.9 g	• Vitamina A	431.0 µg
• Vitamina C	19.2 mg	• Vitamina B9	27.7 µg
• Hierro	5.2 mg	• Potasio	477.8 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	6494.2 mg
• Calcio	119.5 mg	• Selenio	47.7 µg
• Fósforo	0.0 mg	• Colesterol	282.1 mg
• AG. S.	9.9 g	• AG. M.	7.5 g
• AG. P.	2.3 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	29.4	• C. G.	1.3

Base Quinoa:

• Kcal	1087.5 Kcal	• Proteínas	61.1 g
• Lípidos	33.2 g.	• HCO	133.8 g
• Fibra	14.0 g	• Vitamina A	422.5 µg
• Vitamina C	14.4 mg	• Vitamina B9	15.8 µg
• Hierro	12.3 mg	• Potasio	227.7 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	6501.9 mg
• Calcio	199.4 mg	• Selenio	47.7 µg
• Fósforo	0.0 mg	• Colesterol	282.1 mg
• AG. S.	9.9 g	• AG. M.	7.5 g
• AG. P.	2.3 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	29.4	• C. G.	1.3



KAHUNA POKE



Proteína

GRANDE

Camarón

Base Arroz:

• Kcal	1241.9 Kcal	• Proteínas	50.7 g
• Lípidos	64.9 g.	• HCO	109.6 g
• Fibra	2.8 g	• Vitamina A	445.5 µg
• Vitamina C	14.4 mg	• Vitamina B9	198.4 µg
• Hierro	10.6 mg	• Potasio	228.7 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	6841.6 mg
• Calcio	68.5 mg	• Selenio	59.5 µg
• Fósforo	0.0 mg	• Colesterol	469.9 mg
• AG. S.	16.8 g	• AG. M.	32.8 g
• AG. P.	10.2 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	479.0	• C. G.	210.5

Base Arroz Integral:

• Kcal	524.9 Kcal	• Proteínas	39.8 g
• Lípidos	9.4 g.	• HCO	68.3 g
• Fibra	6.2 g	• Vitamina A	423.5 µg
• Vitamina C	16.8 mg	• Vitamina B9	18.2 µg
• Hierro	6.3 mg	• Potasio	225.8 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2668.4 mg
• Calcio	84.6 mg	• Selenio	59.7 µg
• Fósforo	0.0 g	• Colesterol	293.0 mg
• AG. S.	0.8 g	• AG. M.	2.9 g
• AG. P.	1.6 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	276.2	• C. G.	166.1

Base Lechuga:

• Kcal	284.7 Kcal	• Proteínas	37.0 g
• Lípidos	8.2 g.	• HCO	17.4 g
• Fibra	6.5 g	• Vitamina A	1119.4 µg
• Vitamina C	74.4 mg	• Vitamina B9	334.6 µg
• Hierro	7.4 mg	• Potasio	818.5 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2665.7 mg
• Calcio	58.8 mg	• Selenio	59.7 µg
• Fósforo	0.0 mg	• Colesterol	293.0 mg
• AG. S.	0.8 g	• AG. M.	2.9 g
• AG. P.	1.6 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	22.1	• C. G.	0.9

Base Pepino:

• Kcal	527.0 Kcal	• Proteínas	45.3 g
• Lípidos	23.6 g.	• HCO	34.1 g
• Fibra	3.3 g	• Vitamina A	455.4 µg
• Vitamina C	21.4 mg	• Vitamina B9	33.4 µg
• Hierro	6.4 mg	• Potasio	596.2 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	6561.4 mg
• Calcio	131.2 mg	• Selenio	59.5 µg
• Fósforo	0.0 g	• Colesterol	340.5 mg
• AG. S.	9.9 g	• AG. M.	7.5 g
• AG. P.	2.3 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	29.4	• C. G.	1.

Base Quinoa:

• Kcal	1413.4 Kcal	• Proteínas	78.6 g
• Lípidos	38.3 g.	• HCO	185.0 g
• Fibra	19.6 g	• Vitamina A	442.8 µg
• Vitamina C	14.4 mg	• Vitamina B9	15.8 µg
• Hierro	16.9 mg	• Potasio	227.7 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	6572.6 mg
• Calcio	248.7 mg	• Selenio	59.5 µg
• Fósforo	0.0 mg	• Colesterol	340.5 mg
• AG. S.	9.9 g	• AG. M.	7.5 g
• AG. P.	2.3 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	29.4	• C. G.	1.3