



OHANA



MEDIANO

Proteína

Camarón

Kanikama

Base Arroz:

• Kcal	1023.8 Kcal	• Proteínas	49.1 g
• Lípidos	63.0 g.	• HCO	63.9 g
• Fibra	0.6 g	• Vitamina A	93.3 µg
• Vitamina C	1.4 mg	• Vitamina B9	97.6 µg
• Hierro	6.2 mg	• Potasio	73.4 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	3131.9 mg
• Calcio	54.9 mg	• Selenio	71.9 µg
• Fósforo	0.0 g	• Colesterol	400.3 mg
• AG. S.	17.3 g	• AG. M.	31.1 g
• AG. P.	9.6 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	231.7	• C. G.	107.9

Base Arroz Integral:

• Kcal	694.2 Kcal	• Proteínas	49.6 g
• Lípidos	26.6 g.	• HCO	63.7 g
• Fibra	3.4 g	• Vitamina A	93.3 µg
• Vitamina C	1.4 mg	• Vitamina B9	10.3 µg
• Hierro	4.5 mg	• Potasio	73.5 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2878.8 mg
• Calcio	133.3 mg	• Selenio	71.9 µg
• Fósforo	0.0 g	• Colesterol	282.6 µg
• AG. S.	11.0 g	• AG. M.	7.9 g
• AG. P.	2.4 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	172.9	• C. G.	112.4

Base Lechuga:

• Kcal	530.8 Kcal	• Proteínas	47.8 g
• Lípidos	25.8 g.	• HCO	29.1 g
• Fibra	3.6 g	• Vitamina A	568.3 µg
• Vitamina C	40.7 mg	• Vitamina B9	226.3 µg
• Hierro	5.2 mg	• Potasio	478.0 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2877.0 mg
• Calcio	115.8 mg	• Selenio	71.9 µg
• Fósforo	0.0 mg	• Colesterol	282.6 mg
• AG. S.	11.0 g	• AG. M.	7.9 g
• AG. P.	2.4 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	0.0	• C. G.	0.0

Base Pepino:

• Kcal	529.1 Kcal	• Proteínas	46.8 g
• Lípidos	25.5 g.	• HCO	29.9 g
• Fibra	1.1 g	• Vitamina A	101.8 µg
• Vitamina C	6.1 mg	• Vitamina B9	15.5 µg
• Hierro	4.2 mg	• Potasio	323.7 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2877.0 mg
• Calcio	115.8 mg	• Selenio	71.9 µg
• Fósforo	0.0 mg	• Colesterol	282.6 mg
• AG. S.	11.0 g	• AG. M.	7.9 g
• AG. P.	2.4 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	0.0	• C. G.	0.0

Base Quinoa:

• Kcal	1132.0 Kcal	• Proteínas	69.5 g
• Lípidos	35.5 g.	• HCO	132.4 g
• Fibra	12.1 g	• Vitamina A	93.3 µg
• Vitamina C	1.4 mg	• Vitamina B9	3.5 µg
• Hierro	11.3 mg	• Potasio	73.5 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2884.6 mg
• Calcio	195.7 mg	• Selenio	71.9 µg
• Fósforo	0.0 g	• Colesterol	282.6 mg
• AG. S.	11.0 g	• AG. M.	7.9 g
• AG. P.	2.4 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	0.0	• C. G.	0.0



OHANA



GRANDE

Proteína

Camarón

Kanikama

Base Arroz:

• Kcal	1279.0 Kcal	• Proteínas	63.5 g
• Lípidos	64.0 g.	• HCO	109.2 g
• Fibra	0.9 g	• Vitamina A	127.7 µg
• Vitamina C	1.4 mg	• Vitamina B9	186.3 µg
• Hierro	10.2 mg	• Potasio	73.4 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	3245.4 mg
• Calcio	79.5 mg	• Selenio	92.0 µg
• Fósforo	0.0 mg	• Colesterol	499.0 mg
• AG. S.	17.3 g	• AG. M.	31.1 g
• AG. P.	9.6 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	449.9	• C. G.	209.5

Base Arroz Integral:

• Kcal	833.9 Kcal	• Proteínas	61.9 g
• Lípidos	27.9 g.	• HCO	82.5 g
• Fibra	4.9 g	• Vitamina A	127.3 µg
• Vitamina C	1.4 mg	• Vitamina B9	13.5 µg
• Hierro	6.4 mg	• Potasio	73.5 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2991.8 mg
• Calcio	161.1 mg	• Selenio	91.7 µg
• Fósforo	0.0 g	• Colesterol	380.1 mg
• AG. S.	11.0 g	• AG. M.	7.9 g
• AG. P.	2.4 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	254.0	• C. G.	165.1

Base Lechuga:

• Kcal	593.8 Kcal	• Proteínas	59.2 g
• Lípidos	26.6 g.	• HCO	31.6 g
• Fibra	5.2 g	• Vitamina A	823.6 µg
• Vitamina C	59.0 mg	• Vitamina B9	330.1 µg
• Hierro	7.6 mg	• Potasio	666.6 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2989.1 mg
• Calcio	135.3 mg	• Selenio	91.7 µg
• Fósforo	0.0 g	• Colesterol	380.1 mg
• AG. S.	11.0 g	• AG. M.	7.9 g
• AG. P.	2.4 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	0.0	• C. G.	0.0

Base Pepino:

• Kcal	591.5 Kcal	• Proteínas	57.8 g
• Lípidos	26.2 g.	• HCO	32.8 g
• Fibra	1.4 g	• Vitamina A	139.8 µg
• Vitamina C	8.4 mg	• Vitamina B9	21.1 µg
• Hierro	6.0 mg	• Potasio	442.0 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2989.1 mg
• Calcio	135.3 mg	• Selenio	91.7 µg
• Fósforo	0.0 mg	• Colesterol	380.1 mg
• AG. S.	11.0 g	• AG. M.	7.9 g
• AG. P.	2.4 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	0.0	• C. G.	0.0

Base Quinoa:

• Kcal	1478.0 Kcal	• Proteínas	91.1 g
• Lípidos	40.9 g.	• HCO	183.6 g
• Fibra	17.7 g	• Vitamina A	127.3 µg
• Vitamina C	1.4 mg	• Vitamina B9	3.5 µg
• Hierro	16.5 mg	• Potasio	73.5 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	3000.3 mg
• Calcio	252.8 mg	• Selenio	91.7 µg
• Fósforo	0.0 mg	• Colesterol	380.1 mg
• AG. S.	11.0 g	• AG. M.	7.9 g
• AG. P.	2.4 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	0.0	• C. G.	0.0