



# POKE TARTAR



Proteína

Salmón

## MEDIANO

### Base Arroz:

|              |            |               |           |
|--------------|------------|---------------|-----------|
| • Kcal       | 530.8 Kcal | • Proteínas   | 30.6 g    |
| • Lípidos    | 18.9 g.    | • HCO         | 57.5 g    |
| • Fibra      | 1.9 g      | • Vitamina A  | 339.8 ug  |
| • Vitamina C | 16.8 mg    | • Vitamina B9 | 102.3 ug  |
| • Hierro     | 3.2 mg     | • Potasio     | 225.8 mg  |
| • Azúcar     | 0.0 g      | • Sodio       | 2399.3 mg |
| • Calcio     | 19.1 mg    | • Selenio     | 44.0 µg   |
| • Fósforo    | 0.0 g      | • Colesterol  | 70.4 µg   |
| • AG. S.     | 0.8 g      | • AG. M.      | 2.9 g     |
| • AG. P.     | 1.6 g      | • Alcohol     | 0.0 g     |
| • I. G.      | 253.8      | • C. G.       | 108.8     |

### Base Arroz Integral:

|              |            |               |           |
|--------------|------------|---------------|-----------|
| • Kcal       | 504.5 Kcal | • Proteínas   | 30.5 g    |
| • Lípidos    | 19.8 g.    | • HCO         | 49.4 g    |
| • Fibra      | 4.7 g      | • Vitamina A  | 339.8 µg  |
| • Vitamina C | 16.8 mg    | • Vitamina B9 | 15.0 µg   |
| • Hierro     | 1.4 mg     | • Potasio     | 225.8 mg  |
| • Azúcar     | 0.0 g      | • Sodio       | 2401.1 mg |
| • Calcio     | 31.5 mg    | • Selenio     | 44.0 µg   |
| • Fósforo    | 0.0 g      | • Colesterol  | 70.4 mg   |
| • AG. S.     | 0.8 g      | • AG. M.      | 2.9 g     |
| • AG. P.     | 1.6 g      | • Alcohol     | 0.0 g     |
| • I. G.      | 194.7      | • C. G.       | 113.1     |

### Base Lechuga:

|              |            |               |           |
|--------------|------------|---------------|-----------|
| • Kcal       | 341.4 Kcal | • Proteínas   | 28.7 g    |
| • Lípidos    | 19.0 g.    | • HCO         | 14.8 g    |
| • Fibra      | 4.9 g      | • Vitamina A  | 814.8 µg  |
| • Vitamina C | 56.1 mg    | • Vitamina B9 | 231.0 µg  |
| • Hierro     | 2.2 mg     | • Potasio     | 630.3 mg  |
| • Azúcar     | 0.0 g      | • Sodio       | 2399.3 mg |
| • Calcio     | 14.0 mg    | • Selenio     | 44.0 µg   |
| • Fósforo    | 0.0 mg     | • Colesterol  | 70.4 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       | 339.8 Kcal | • Proteínas   | 27.8 g    |
| • Lípidos    | 18.7 g.    | • HCO         | 15.6 g    |
| • Fibra      | 2.4 g      | • Vitamina A  | 348.4 µg  |
| • Vitamina C | 21.5 mg    | • Vitamina B9 | 20.2 µg   |
| • Hierro     | 1.1 mg     | • Potasio     | 476.5 mg  |
| • Azúcar     | 0.0 g      | • Sodio       | 2399.3 mg |
| • Calcio     | 14.0 mg    | • Selenio     | 44.0 µg   |
| • Fósforo    | 0.0 mg     | • Colesterol  | 70.4 µg   |
| • 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 Quinoa:

|              |            |               |           |
|--------------|------------|---------------|-----------|
| • Kcal       | 942.6 Kcal | • Proteínas   | 50.4 g    |
| • Lípidos    | 28.7 g.    | • HCO         | 118.2 g   |
| • Fibra      | 13.5 g     | • Vitamina A  | 339.8 µg  |
| • Vitamina C | 16.8 mg    | • Vitamina B9 | 8.2 µg    |
| • Hierro     | 8.3 mg     | • Potasio     | 225.8 mg  |
| • Azúcar     | 0.0 g      | • Sodio       | 2406.9 mg |
| • Calcio     | 93.9 mg    | • Selenio     | 44.0 µg   |
| • Fósforo    | 0.0 mg     | • Colesterol  | 70.4 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       |



# POKE TARTAR



## GRANDE

Proteína

Salmón

### Base Arroz:

|              |            |               |           |
|--------------|------------|---------------|-----------|
| • Kcal       | 789.9 Kcal | • Proteínas   | 40.3 g    |
| • Lípidos    | 22.4 g.    | • HCO         | 102.8 g   |
| • Fibra      | 2.3 g      | • Vitamina A  | 344.4 µg  |
| • Vitamina C | 16.8 mg    | • Vitamina B9 | 190.8 µg  |
| • Hierro     | 5.7 mg     | • Potasio     | 225.8 mg  |
| • Azúcar     | 0.0 g      | • Sodio       | 2416.9 mg |
| • Calcio     | 27.3 mg    | • Selenio     | 55.0 µg   |
| • Fósforo    | 0.0 g      | • Colesterol  | 88.0 µg   |
| • AG. S.     | 0.8 g      | • AG. M.      | 2.9 g     |
| • AG. P.     | 1.6 g      | • Alcohol     | 0.0 g     |
| • I. G.      | 471.5      | • C. G.       | 210.2     |

### Base Arroz Integral:

|              |            |               |           |
|--------------|------------|---------------|-----------|
| • Kcal       | 649.7 Kcal | • Proteínas   | 38.4 g    |
| • Lípidos    | 23.6 g.    | • HCO         | 68.3 g    |
| • Fibra      | 6.2 g      | • Vitamina A  | 344.4 µg  |
| • Vitamina C | 16.8 mg    | • Vitamina B9 | 18.2 µg   |
| • Hierro     | 1.9 mg     | • Potasio     | 225.8 mg  |
| • Azúcar     | 0.0 g      | • Sodio       | 2419.6 mg |
| • Calcio     | 43.3 mg    | • Selenio     | 55.0 µg   |
| • Fósforo    | 0.0 g      | • Colesterol  | 88.0 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       | 409.5 Kcal | • Proteínas   | 35.6 g    |
| • Lípidos    | 22.4 g.    | • HCO         | 17.4 g    |
| • Fibra      | 6.5 g      | • Vitamina A  | 1041.9 µg |
| • Vitamina C | 74.5 mg    | • Vitamina B9 | 335.3 µg  |
| • Hierro     | 3.1 mg     | • Potasio     | 819.8 mg  |
| • Azúcar     | 0.0 g      | • Sodio       | 2416.9 mg |
| • Calcio     | 17.5 mg    | • Selenio     | 55.0 µg   |
| • Fósforo    | 0.0 mg     | • Colesterol  | 88.0 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       | 407.2 Kcal | • Proteínas   | 34.3 g    |
| • Lípidos    | 22.0 g.    | • HCO         | 18.6 g    |
| • Fibra      | 2.8 g      | • Vitamina A  | 357.0 µg  |
| • Vitamina C | 23.8 mg    | • Vitamina B9 | 25.8 µg   |
| • Hierro     | 1.5 mg     | • Potasio     | 594.3 mg  |
| • Azúcar     | 0.0 g      | • Sodio       | 2416.9 mg |
| • Calcio     | 17.5 mg    | • Selenio     | 55.0 µg   |
| • Fósforo    | 0.0 mg     | • Colesterol  | 88.0 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 Quinoa:

|              |             |               |           |
|--------------|-------------|---------------|-----------|
| • Kcal       | 1493.0 Kcal | • Proteínas   | 73.8 g    |
| • Lípidos    | 53.0 g.     | • HCO         | 177.2 g   |
| • Fibra      | 17.7 g      | • Vitamina A  | 35.8 µg   |
| • Vitamina C | 1.1 mg      | • Vitamina B9 | 2.8 µg    |
| • Hierro     | 12.3 mg     | • Potasio     | 59.0 mg   |
| • Azúcar     | 0.0 g       | • Sodio       | 2635.6 mg |
| • Calcio     | 218.6 mg    | • Selenio     | 57.6 µg   |
| • Fósforo    | 0.0 g       | • Colesterol  | 159.5 µg  |
| • AG. S.     | 9.9 g       | • AG. M.      | 7.4 g     |
| • AG. P.     | 2.3 g       | • Alcohol     | 0.0 g     |
| • I. G.      | 0.0         | • C. G.       | 0.0       |