



POKE SALMÓN SPICY



MEDIANO

Proteína

Salmón

Base Arroz:

• Kcal	1056.1 Kcal	• Proteínas	35.9 g
• Lípidos	76.0 g.	• HCO	55.1 g
• Fibra	0.4 g	• Vitamina A	29.2 µg
• Vitamina C	0.0 mg	• Vitamina B9	94.1 µg
• Hierro	3.4 mg	• Potasio	0.0 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2887.0 mg
• Calcio	30.1 mg	• Selenio	46.6 µg
• Fósforo	0.0 g	• Colesterol	271.3 mg
• AG. S.	16.8 g	• AG. M.	32.8 g
• AG. P.	10.2 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	231.7	• C. G.	107.9

Base Arroz Integral:

• Kcal	704.3 Kcal	• Proteínas	36.7 g
• Lípidos	36.1 g.	• HCO	57.3 g
• Fibra	3.3 g	• Vitamina A	31.2 µg
• Vitamina C	1.1 mg	• Vitamina B9	9.6 µg
• Hierro	1.8 mg	• Potasio	59.0 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2608.5 mg
• Calcio	115.1 mg	• Selenio	46.6 µg
• Fósforo	0.0 g	• Colesterol	141.9 mg
• AG. S.	9.9 g	• AG. M.	7.4 g
• AG. P.	2.3 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	172.9	• C. G.	112.4

Base Lechuga:

• Kcal	540.8 Kcal	• Proteínas	34.9 g
• Lípidos	35.3 g.	• HCO	22.6 g
• Fibra	3.6 g	• Vitamina A	506.2 µg
• Vitamina C	40.4 mg	• Vitamina B9	225.6 µg
• Hierro	2.6 mg	• Potasio	463.5 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2606.7 mg
• Calcio	97.6 mg	• Selenio	46.6 µg
• Fósforo	0.0 mg	• Colesterol	141.9 mg
• 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

Base Pepino:

• Kcal	539.2 Kcal	• Proteínas	34.0 g
• Lípidos	35.0 g.	• HCO	23.4 g
• Fibra	1.0 g	• Vitamina A	39.7 µg
• Vitamina C	5.9 mg	• Vitamina B9	14.8 µg
• Hierro	1.5 mg	• Potasio	309.2 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2606.7 mg
• Calcio	97.6 mg	• Selenio	46.6 µg
• Fósforo	0.0 mg	• Colesterol	141.9 mg
• 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

Base Quinoa:

• Kcal	1142.0 Kcal	• Proteínas	56.6 g
• Lípidos	45.0 g.	• HCO	126.0 g
• Fibra	12.1 g	• Vitamina A	31.2 µg
• Vitamina C	1.1 mg	• Vitamina B9	2.8 µg
• Hierro	8.6 mg	• Potasio	59.0 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2614.4 mg
• Calcio	177.5 mg	• Selenio	46.6 µg
• Fósforo	0.0 g	• Colesterol	141.9 mg
• 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



POKE SALMÓN SPICY



Proteína

Salmón

GRANDE

Base Arroz:

• Kcal	1315.2 Kcal	• Proteínas	45.6 g
• Lípidos	79.5 g.	• HCO	100.3 g
• Fibra	0.7 g	• Vitamina A	33.8 µg
• Vitamina C	0.0 mg	• Vitamina B9	182.6 µg
• Hierro	5.9 mg	• Potasio	0.0 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2904.6 mg
• Calcio	38.3 mg	• Selenio	57.6 µg
• Fósforo	0.0 g	• Colesterol	288.9 mg
• AG. S.	16.8 g	• AG. M.	32.8 g
• AG. P.	10.2 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	449.4	• C. G.	209.3

Base Arroz Integral:

• Kcal	848.9 Kcal	• Proteínas	44.6 g
• Lípidos	39.9 g.	• HCO	76.1 g
• Fibra	4.8 g	• Vitamina A	35.8 µg
• Vitamina C	1.1 mg	• Vitamina B9	12.8 µg
• Hierro	2.3 mg	• Potasio	59.0 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2627.0 mg
• Calcio	126.8 mg	• Selenio	57.6 µg
• Fósforo	0.0 g	• Colesterol	159.5 mg
• AG. S.	9.9 g	• AG. M.	7.4 g
• AG. P.	2.3 g	• Alcohol	0.0 g
• I. G.	254.0	• C. G.	165.1

Base Lechuga:

• Kcal	608.8 Kcal	• Proteínas	41.8 g
• Lípidos	38.7 g.	• HCO	25.2 g
• Fibra	5.2 g	• Vitamina A	732.1 µg
• Vitamina C	58.8 mg	• Vitamina B9	329.4 µg
• Hierro	3.4 mg	• Potasio	652.1 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2624.3 mg
• Calcio	101.1 mg	• Selenio	57.6 µg
• Fósforo	0.0 mg	• Colesterol	159.5 mg
• 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

Base Pepino:

• Kcal	606.6 Kcal	• Proteínas	40.5 g
• Lípidos	38.2 g.	• HCO	26.4 g
• Fibra	1.4 g	• Vitamina A	48.4 µg
• Vitamina C	8.1 mg	• Vitamina B9	20.4 µg
• Hierro	1.8 mg	• Potasio	427.5 mg
• Azúcar	0.0 g	• Sodio	2624.3 mg
• Calcio	101.1 mg	• Selenio	57.6 µg
• Fósforo	0.0 g	• Colesterol	159.5 mg
• 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

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 mg	• Colesterol	159.5 mg
• 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