

PERA BEURRÈ D´ANJOU

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción 190 g		
1 pera Beurrè D'Anjou mediana, madura, con cáscara, calidad extra		
	Cantidad por 100 g	%VD ^(*)
Valor energético	60 kcal - 254 kJ	3
Carbohidratos de los cuales:	11 g	4
<i>Sacarosa</i>	1,3 g	
<i>Glucosa</i>	2,1 g	
<i>Fructosa</i>	7,4 g	
<i>Sorbitol</i>	3,2 g	
Proteínas	0,5 g	1
Grasas totales de los cuales:	0 g	0
<i>Grasas saturadas</i>	0 g	
<i>Grasas trans</i>	0 g	
Fibra alimentaria	4,3 g	17
<i>Fibra insoluble (**)</i>	3,3 g	
<i>Fibra soluble (**)</i>	1,0 g	
Sodio	0 mg	0
Potasio	165 mg	5
Cinc	0,38 mg	5
Cobre	120 µg	13
Vitamina C	1,3 mg	3
(*) Valores diarios recomendados en base a una dieta de 2000 kcal o 8400 kJ. Los valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las necesidades energéticas.		
(**) No mandatorio para la legislación Argentina.		
Información nutricional proporcionada por INTA-INTI (***)		
(***) INTA e INTI sólo tienen participación en la generación de la información nutricional. Su utilización por parte de terceros, no representará responsabilidad alguna para éstos organismos.		

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción 190 g		
1 pera Beurrè D'Anjou mediana, madura, con cáscara, calidad extra		
	Cantidad por porción	%VD ^(*)
Valor energético	114 kcal - 482 kJ	6
Carbohidratos de los cuales:	20 g	7
<i>Sacarosa</i>	2,4 g	
<i>Glucosa</i>	3,9 g	
<i>Fructosa</i>	14 g	
<i>Sorbitol</i>	6,1 g	
Proteínas	1,0 g	1
Grasas totales de los cuales:	0 g	0
<i>Grasas saturadas</i>	0 g	
<i>Grasas trans</i>	0 g	
Fibra alimentaria	8,2 g	33
<i>Fibra insoluble (**)</i>	6,3 g	
<i>Fibra soluble (**)</i>	1,9 g	
Sodio	0 mg	0
Potasio	314 mg	9
Cinc	0,73 mg	10
Cobre	230 µg	26
Vitamina C	2,4 mg	5
(*) Valores diarios recomendados en base a una dieta de 2000 kcal o 8400 kJ. Los valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las necesidades energéticas.		
(**) No mandatorio para la legislación Argentina.		
Información nutricional proporcionada por INTA-INTI (***)		
(***) INTA e INTI sólo tienen participación en la generación de la información nutricional. Su utilización por parte de terceros, no representará responsabilidad alguna para éstos organismos.		

PERA PACKHAMS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción 200 g		
1 pera Packhams mediana, madura, con cáscara, calidad extra		
	Cantidad por 100 g	%VD ^(*)
Valor energético	64 kcal - 270 kJ	3
Carbohidratos de los cuales:	11 g	
<i>Sacarosa</i>	0,9 g	4
<i>Glucosa</i>	2,6 g	
<i>Fructosa</i>	7,6 g	
<i>Sorbitol</i>	3,6 g	
Proteínas	0,3 g	0
Grasas totales de los cuales:	0 g	
<i>Grasas saturadas</i>	0 g	0
<i>Grasas trans</i>	0 g	
Fibra alimentaria	3,0 g	
<i>Fibra insoluble (**)</i>	2,3 g	12
<i>Fibra soluble (**)</i>	0,7 g	
Sodio	0 mg	0
Potasio	158 mg	5
Cinc	0,25 mg	4
Cobre	100 µg	11
Magnesio	8,5 mg	3
(*) Valores diarios recomendados en base a una dieta de 2000 kcal o 8400 kJ. Los valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las necesidades energéticas.		
(**) No mandatorio para la legislación Argentina.		
Información nutricional proporcionada por INTA-INTI (***)		
(***) INTA e INTI sólo tienen participación en la generación de la información nutricional. Su utilización por parte de terceros, no representará responsabilidad alguna para éstos organismos.		

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción 200 g		
1 pera Packhams mediana, madura, con cáscara, calidad extra		
	Cantidad por porción	%VD ^(*)
Valor energético	128 kcal - 541 kJ	6
Carbohidratos de los cuales:	22 g	
<i>Sacarosa</i>	17 g	7
<i>Glucosa</i>	5,2 g	
<i>Fructosa</i>	15 g	
<i>Sorbitol</i>	7,0 g	
Proteínas	0,7 g	1
Grasas totales de los cuales:	0 g	
<i>Grasas saturadas</i>	0 g	0
<i>Grasas trans</i>	0 g	
Fibra alimentaria	6,0 g	
<i>Fibra insoluble (**)</i>	4,7 g	24
<i>Fibra soluble (**)</i>	1,3 g	
Sodio	0 mg	0
Potasio	316 mg	9
Cinc	0,50 mg	7
Cobre	200 µg	22
Magnesio	17 mg	7
(*) Valores diarios recomendados en base a una dieta de 2000 kcal o 8400 kJ. Los valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las necesidades energéticas.		
(**) No mandatorio para la legislación Argentina.		
Información nutricional proporcionada por INTA-INTI (***)		
(***) INTA e INTI sólo tienen participación en la generación de la información nutricional. Su utilización por parte de terceros, no representará responsabilidad alguna para éstos organismos.		

PERA WILLIAMS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción 190 g		
1 pera Williams mediana, madura, con cáscara, calidad extra		
	Cantidad por 100 g	%VD ^(*)
Valor energético	52 kcal - 221 kJ	3
Carbohidratos de los cuales:	12 g	
<i>Sacarosa</i>	2,3 g	4
<i>Glucosa</i>	1,3 g	
<i>Fructosa</i>	8,1 g	
<i>Sorbitol</i>	2,4 g	
Proteínas	0,5 g	1
Grasas totales de los cuales:	0 g	
<i>Grasas saturadas</i>	0 g	0
<i>Grasas trans</i>	0 g	
Fibra alimentaria	4,7 g	
<i>Fibra insoluble (**)</i>	3,3 g	19
<i>Fibra soluble (**)</i>	1,4 g	
Sodio	0 mg	0
Potasio	175 mg	5
Cobre	170 µg	19
Magnesio	11 mg	4
(*) Valores diarios recomendados en base a una dieta de 2000 kcal o 8400 kJ. Los valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las necesidades energéticas.		
(**) No mandatorio para la legislación Argentina.		
Información nutricional proporcionada por INTA-INTI (***)		
(***) INTA e INTI sólo tienen participación en la generación de la información nutricional. Su utilización por parte de terceros, no representará responsabilidad alguna para éstos organismos*.		

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción 190 g		
1 pera Williams mediana, madura, con cáscara, calidad extra		
	Cantidad por porción	%VD ^(*)
Valor energético	99 kcal - 420 kJ	5
Carbohidratos de los cuales:	22 g	
<i>Sacarosa</i>	4,4 g	7
<i>Glucosa</i>	2,4 g	
<i>Fructosa</i>	15 g	
<i>Sorbitol</i>	4,6 g	
Proteínas	1,0 g	1
Grasas totales de los cuales:	0 g	
<i>Grasas saturadas</i>	0 g	0
<i>Grasas trans</i>	0 g	
Fibra alimentaria	8,9 g	
<i>Fibra insoluble (**)</i>	6,2 g	36
<i>Fibra soluble (**)</i>	2,7 g	
Sodio	0 mg	0
Potasio	333 mg	10
Cobre	320 µg	36
Magnesio	20 mg	8
(*) Valores diarios recomendados en base a una dieta de 2000 kcal o 8400 kJ. Los valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las necesidades energéticas.		
(**) No mandatorio para la legislación Argentina.		
Información nutricional proporcionada por INTA-INTI (***)		
(***) INTA e INTI sólo tienen participación en la generación de la información nutricional. Su utilización por parte de terceros, no representará responsabilidad alguna para éstos organismos*.		

MANZANA GRANNY SMITH

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción 190 g		
1 manzana Granny Smith mediana, madura, con cáscara, calidad extra		
	Cantidad por 100 g	%VD ^(*)
Valor energético	53 kcal - 227 kJ	3
Carbohidratos de los cuales:	15 g	
<i>Sacarosa</i>	3,3 g	5
<i>Glucosa</i>	4,1 g	
<i>Fructosa</i>	7,8 g	
<i>Sorbitol</i>	0,7 g	
Proteínas	0,6 g	1
Grasas totales de los cuales:	0 g	0
<i>Grasas saturadas</i>	0 g	
<i>Grasas trans</i>	0 g	
Fibra alimentaria	3,5 g	14
<i>Fibra insoluble (**)</i>	2,8 g	
<i>Fibra soluble (**)</i>	0,8 g	
Sodio	0 mg	0
Potasio	140 mg	4
Cinc	0,21 mg	3
Cobre	110 µg	12
Vitamina C	1,6 mg	6
(*) Valores diarios recomendados en base a una dieta de 2000 kcal o 8400 kJ. Los valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las necesidades energéticas.		
(**) No mandatorio para la legislación Argentina.		
Información nutricional proporcionada por INTA-INTI (***)		
(***) INTA e INTI sólo tienen participación en la generación de la información nutricional. Su utilización por parte de terceros, no representará responsabilidad alguna para éstos organismos.		

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción 190 g		
1 manzana Granny Smith mediana, madura, con cáscara, calidad extra		
	Cantidad por porción	%VD ^(*)
Valor energético	102 kcal - 431 kJ	5
Carbohidratos de los cuales:	29 g	
<i>Sacarosa</i>	6,3 g	10
<i>Glucosa</i>	7,9 g	
<i>Fructosa</i>	15 g	
<i>Sorbitol</i>	1,4 g	
Proteínas	1,2 g	2
Grasas totales de los cuales:	0 g	0
<i>Grasas saturadas</i>	0 g	
<i>Grasas trans</i>	0 g	
Fibra alimentaria	6,7 g	27
<i>Fibra insoluble (**)</i>	5,3 g	
<i>Fibra soluble (**)</i>	1,4 g	
Sodio	0 mg	0
Potasio	266 mg	8
Cinc	0,4 mg	6
Cobre	220 µg	24
Vitamina C	3,0 mg	7
(*) Valores diarios recomendados en base a una dieta de 2000 kcal o 8400 kJ. Los valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las necesidades energéticas.		
(**) No mandatorio para la legislación Argentina.		
Información nutricional proporcionada por INTA-INTI (***)		
(***) INTA e INTI sólo tienen participación en la generación de la información nutricional. Su utilización por parte de terceros, no representará responsabilidad alguna para éstos organismos.		

MANZANA RED DELICIOUS (CHAÑAR)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción 180 g		
1 manzana Red Delicious (Chañar) mediana, madura, con cáscara, calidad extra		
	Cantidad por 100 g	%VD ^(*)
Valor energético	55 kcal - 235 kJ	3
Carbohidratos de los cuales:	16 g	
Sacarosa	3,8 g	5
Glucosa	3,3 g	
Fructosa	8,3 g	
Sorbitol	1,1 g	
Proteínas	0,5 g	1
Grasas totales de los cuales:	0 g	0
Grasas saturadas	0 g	
Grasas trans	0 g	
Fibra alimentaria	2,6 g	11
Fibra insoluble (**)	2,1 g	
Fibra soluble (**)	0,6 g	
Sodio	0 mg	0
Potasio	146 mg	4
Cinc	0,25 mg	4
Cobre	70 µg	8
Vitamina C	1,9 mg	4
(*) Valores diarios recomendados en base a una dieta de 2000 kcal o 8400 kJ. Los valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las necesidades energéticas.		
(**) No obligatorio para la legislación Argentina.		
Información nutricional proporcionada por INTA-INTI (***)		
(***) INTA e INTI sólo tienen participación en la generación de la información nutricional. Su utilización por parte de terceros, no representará responsabilidad alguna para éstos organismos*.		

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción 180 g		
1 manzana Red Delicious (Chañar) mediana, madura, con cáscara, calidad extra		
	Cantidad por porción	%VD ^(*)
Valor energético	100 kcal - 423 kJ	7
Carbohidratos de los cuales:	28 g	
Sacarosa	6,9 g	9
Glucosa	5,9 g	
Fructosa	15 g	
Sorbitol	2,0 g	
Proteínas	0,8 g	1
Grasas totales de los cuales:	0 g	0
Grasas saturadas	0 g	
Grasas trans	0 g	
Fibra alimentaria	4,7 g	19
Fibra insoluble (**)	3,7 g	
Fibra soluble (**)	1,0 g	
Sodio	0 mg	0
Potasio	262 mg	7
Cinc	0,45 mg	6
Cobre	122 µg	14
Vitamina C	3,5 mg	8
(*) Valores diarios recomendados en base a una dieta de 2000 kcal o 8400 kJ. Los valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las necesidades energéticas.		
(**) No obligatorio para la legislación Argentina.		
Información nutricional proporcionada por INTA-INTI (***)		
(***) INTA e INTI sólo tienen participación en la generación de la información nutricional. Su utilización por parte de terceros, no representará responsabilidad alguna para éstos organismos*.		

MANZANA GALA (BROOKFIELD)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción 190 g		
1 manzana Gala (Brookfield) mediana, madura, con cáscara, calidad extra		
	Cantidad por 100 g	%VD ^(*)
Valor energético	52 kcal - 220 kJ	3
Carbohidratos de los cuales:	16 g	
<i>Sacarosa</i>	5,2 g	5
<i>Glucosa</i>	2,3 g	
<i>Fructosa</i>	8,9 g	
<i>Sorbitol</i>	0,7 g	
Proteínas	0,5 g	1
Grasas totales de los cuales:	0 g	
<i>Grasas saturadas</i>	0 g	0
<i>Grasas trans</i>	0 g	
Fibra alimentaria	2,8 g	
Fibra insoluble (**)	2,2 g	11
Fibra soluble (**)	0,7 g	
Sodio	0 mg	0
Potasio	168 mg	5
Cobre	50 µg	6
(*) Valores diarios recomendados en base a una dieta de 2000 kcal o 8400 kJ. Los valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las necesidades energéticas.		
(**) No mandatorio para la legislación Argentina.		
Información nutricional proporcionada por INTA-INTI (***)		
(***) INTA e INTI sólo tienen participación en la generación de la información nutricional. Su utilización por parte de terceros, no representará responsabilidad alguna para éstos organismos.		

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción 190 g		
1 manzana Gala (Brookfield) mediana, madura, con cáscara, calidad extra		
	Cantidad por porción	%VD ^(*)
Valor energético	99 kcal - 419 kJ	5
Carbohidratos de los cuales:	31 g	
<i>Sacarosa</i>	9,8 g	10
<i>Glucosa</i>	4,5 g	
<i>Fructosa</i>	17 g	
<i>Sorbitol</i>	1,3 g	
Proteínas	0,9 g	1
Grasas totales de los cuales:	0 g	
<i>Grasas saturadas</i>	0 g	0
<i>Grasas trans</i>	0 g	
Fibra alimentaria	5,4 g	
Fibra insoluble (**)	4,1 g	21
Fibra soluble (**)	1,3 g	
Sodio	0 mg	0
Potasio	319 mg	9
Cobre	100 µg	11
(*) Valores diarios recomendados en base a una dieta de 2000 kcal o 8400 kJ. Los valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las necesidades energéticas.		
(**) No mandatorio para la legislación Argentina.		
Información nutricional proporcionada por INTA-INTI (***)		
(***) INTA e INTI sólo tienen participación en la generación de la información nutricional. Su utilización por parte de terceros, no representará responsabilidad alguna para éstos organismos.		