

Cafetería CAE

Información nutricional,
ingredientes y alérgenos



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y
Universidad Saludable



Universidad
Saludable

5 recomendaciones para un desayuno saludable

- Tómate tu tiempo para desayunar. Es aconsejable entre 20 y 30 minutos.
- Elige bien todos los nutrientes. Es más importante la calidad que la cantidad. Evita azúcares añadidos y grasas trans. Reduce el consumo de grasas saturadas.
- Debes aportar una cantidad óptima de hidratos de carbono, grasas y proteínas.
 - Los frutos secos y las semillas proporcionan fibra, calcio, proteínas y magnesio.
 - Las frutas y zumos naturales poseen vitaminas, minerales e hidratos de carbono.
 - Los lácteos son una fuente de proteínas, minerales (como el calcio) y vitaminas (como A, D, E).
 - El aceite de oliva es rico en ácidos grasos monoinsaturados, bueno para luchar frente al colesterol y otras enfermedades degenerativas.
- Fomenta la Dieta Mediterránea. Consume alimentos de cercanía y naturales. Evita los ultraprocesados y bollería industrial.
- Bebe agua. Un vaso de agua en el desayuno nos ayudará a mantenernos hidratados y conseguir nuestro objetivo diario (mínimo 1,5l).



Listado de tostadas

Jamón York y tomate

Jamón York, tomate y queso

Lorenzana

Paté

Paté y queso

Roquefort

Sajonia y aceite

Sajonia y tomate

Sobrasada

Pincha sobre la tostada
que quieras consultar

No se muestra información
nutricional de todas las
tostadas disponibles porque
se pueden realizar
variaciones al gusto.

SIN GLUTEN

Aceite

Atún y tomate

Atún, tomate y queso

Jamón serrano y tomate

Jamón serrano, queso y aceite

Mixta (mantequilla y mermelada)

Pavo y tomate

Pavo, tomate y queso

Queso fresco

Tomate

Tortilla y tomate

Tortilla, tomate y queso

Los panes pueden ser mollete, de semillas, integral y sin gluten. Consultar variedad.



Algunas tostadas pueden contener trazas de gluten procedentes de otros alimentos. Sólo podemos asegurar **libres de gluten** aquellas que aparecen etiquetadas como tal en el listado (siempre que se pida con el pan sin gluten).

Gluten en el listado de alérgenos → cuando se encuentra presente en un ingrediente distinto del pan.
Sin gluten → comprobado que no se encuentra presente en los alimentos ni existe trazabilidad.

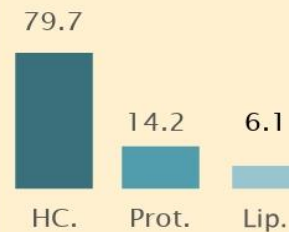
Sólo aseguramos que no hay trazas en los denominados “sin gluten”.

½ Tostada de aceite. Información nutricional y energética.**Aporte de macronutrientes**

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	33.6
Azúcares	1.9
Fibra (g)	2.7
Proteínas Totales (Prot) (g)	6
Grasas Totales (Lip) (g)	1.1
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	0.3
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0.3
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	0.2
Sodio (mg)	365.1
Colesterol (mg)	0

Valor energético

168
(kcal)

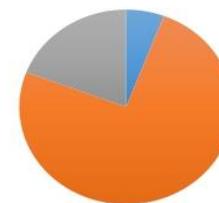
Macronutrientes %**Ingredientes***

Pan (puede ser de diferentes variedades) (70gr)

Aceite (20gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	3.2
Potasio (mg)	124
Calcio (mg)	41.2
Magnesio (mg)	19.1
Fósforo (mg)	68.8
Hierro (mg)	1.3
Zinc (mg)	0.5
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0.1
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	25.7
Niacina (mg)	1.5
Vit. C (mg)	5
Vit. A (µg)	17.7
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0.2

Macronutrientes

■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

No contiene según
anexo II del Reglamento
1169/2011

Universidad
Saludable

*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado
de tostadas

Tostada de atún y tomate. Información nutricional y energética.



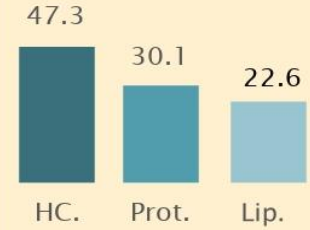
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	26
Azúcares	1
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	16
Grasas Totales (Lip) (g)	5
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1
Sodio (mg)	549

Valor energético

244
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

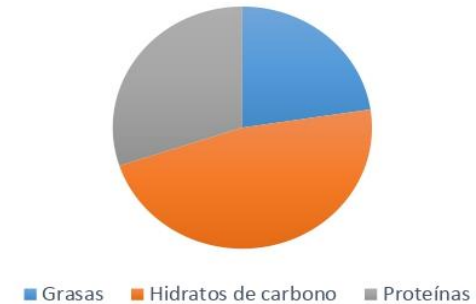
Tomate (5gr)

Atún (50gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	204
Calcio (mg)	44
Magnesio (mg)	30
Fósforo (mg)	169
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	2
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	0
Vit. C (mg)	8
Vit. A (µg)	13
Vit. D (µg)	2
Vit. E. (mg)	2

Macronutrientes



Alérgenos

Pescado



*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado
de tostadas

Tostada de atún, tomate y queso. Información nutricional y energética.



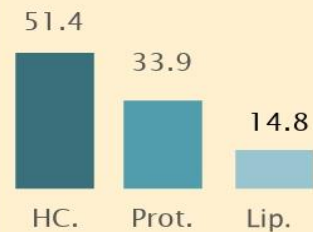
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	34.5
Azúcares	2.8
Fibra (g)	2.7
Proteínas Totales (Prot) (g)	22.7
Grasas Totales (Lip) (g)	4.4
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	0.3
Sodio (mg)	465.6

Valor energético

268
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Tomate crudo (20gr)

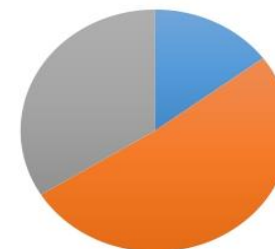
Atún en conserva (30gr)

Queso Edam (30gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	217
Calcio (mg)	334.6
Magnesio (mg)	38.6
Fósforo (mg)	293.5
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	0.7
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.2
Vit. B12 (µg)	0.8
Folato (µg)	26.9
Niacina (mg)	4.6
Vit. C (mg)	5
Vit. A (µg)	58.8
Vit. D (µg)	0.4
Vit. E. (mg)	0.3

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Pescado

Leche



*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado
de tostadas

½ Tostada de jamón serrano con tomate. Información nutricional y energética.



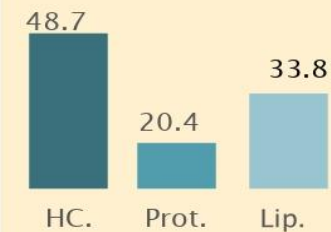
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	35.9
Azúcares	3.9
Fibra (g)	3.6
Proteínas Totales (Prot) (g)	20.4
Grasas Totales (Lip) (g)	2.3
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	0.6
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0.8
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	0.5
Sodio (mg)	369.1
Colesterol (mg)	30.3

Valor energético

291
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (70gr)

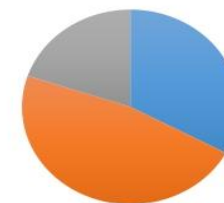
Tomate (40gr)

Jamón serrano (30gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	4.5
Potasio (mg)	266.9
Calcio (mg)	60.4
Magnesio (mg)	23.4
Fósforo (mg)	331.2
Hierro (mg)	2.4
Zinc (mg)	1.2
Vit. B1 (mg)	0.4
Vit. B2 (mg)	0.3
Vit. B6 (mg)	0.3
Vit. B12 (µg)	0.1
Folato (µg)	53.4
Niacina (mg)	3.8
Vit. C (mg)	13.8
Vit. A (µg)	79.4
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0.5

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

No contiene según
anexo II del Reglamento
1169/2011

Volver al listado
de tostadas



*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Tostada de jamón, queso y aceite. Información nutricional y energética.



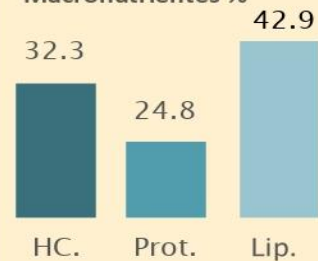
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	33.8
Azúcares	2.2
Fibra (g)	2.5
Proteínas Totales (Prot) (g)	26
Grasas Totales (Lip) (g)	20
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3.4
Sodio (mg)	723.4

Valor energético

419
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Jamón serrano (30gr)

Queso Edam (30gr)

Aceite de oliva (12gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	164.3
Calcio (mg)	331.3
Magnesio (mg)	35.3
Fósforo (mg)	300.8
Hierro (mg)	2.2
Zinc (mg)	1.1
Vit. B1 (mg)	0.2
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.2
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	20.3
Niacina (mg)	3.2
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	36
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1.5

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Leche



Universidad
Saludable

*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado
de tostadas

Tostada de lomo de Sajonia con aceite. Información nutricional y energética.



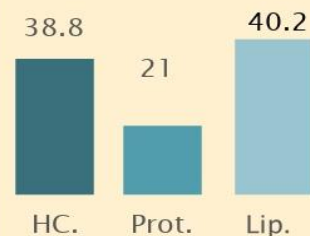
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	32.9
Azúcares	1.3
Fibra (g)	2.5
Proteínas Totales (Prot) (g)	17.8
Grasas Totales (Lip) (g)	15.2
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2.9
Sodio (mg)	406

Valor energético

339
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

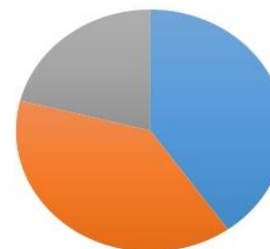
Lomo de Sajonia (60gr)

Aceite de oliva (12gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	257
Calcio (mg)	44.8
Magnesio (mg)	27.2
Fósforo (mg)	165.8
Hierro (mg)	2.2
Zinc (mg)	1.4
Vit. B1 (mg)	0.5
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.3
Vit. B12 (µg)	1.2
Folato (µg)	22.2
Niacina (mg)	3.7
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1.5

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

No contiene según
anexo II del reglamento
1169/2011



*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado
de tostadas

Tostada de lomo de Sajonia y tomate. Información nutricional y energética.



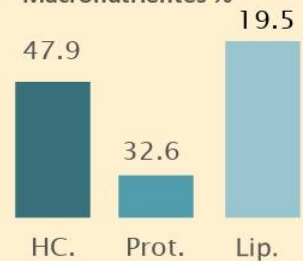
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	22
Azúcares	2
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	15
Grasas Totales (Lip) (g)	4
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2
Sodio (mg)	1

Valor energético

248
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

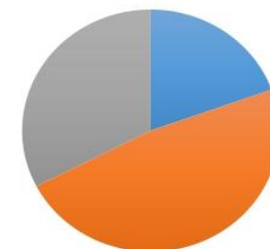
Tomate (5gr)

Lomo de Sajonia (70gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	269
Calcio (mg)	0
Magnesio (mg)	0
Fósforo (mg)	0
Hierro (mg)	0
Zinc (mg)	0
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	0
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E (mg)	0

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

No contiene según
anexo II del reglamento
1169/2011

Volver al listado
de tostadas



*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Tostada de Lorenzana. Información nutricional y energética.



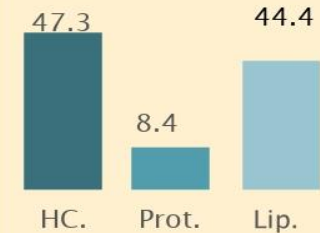
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	39
Azúcares	2
Fibra (g)	3
Proteínas Totales (Prot) (g)	7
Grasas Totales (Lip) (g)	16
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	9
Sodio (mg)	538

Valor energético

243
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

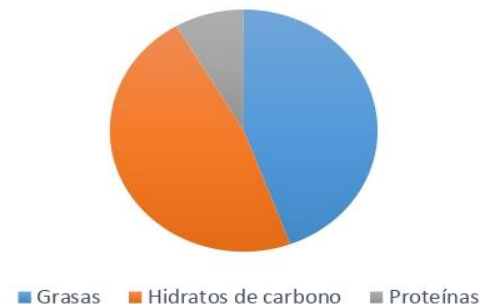
Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	74
Calcio (mg)	36
Magnesio (mg)	15
Fósforo (mg)	57
Hierro (mg)	1
Zinc (mg)	0
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	103
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Lorenzana (13gr)

Macronutrientes



Alérgenos

Leche



*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado
de tostadas

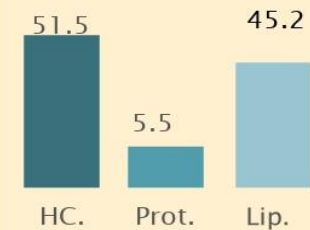
Tostada mixta (mantequilla y mermelada). Información nutricional y energética.

Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	49
Azúcares	17.5
Fibra (g)	1.7
Proteínas Totales (Prot) (g)	5.2
Grasas Totales (Lip) (g)	19.2
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	9.5
Sodio (mg)	548.3

Valor energético
381

(kcal)

Macronutrientes %

Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Mantequilla (10gr)

Mermelada (25gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	132
Calcio (mg)	203
Magnesio (mg)	23
Fósforo (mg)	139
Hierro (mg)	1
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	97
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

Macronutrientes


■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Leche



*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

 Volver al listado
de tostadas

Tostada de paté. Información nutricional y energética.



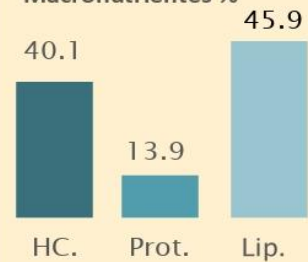
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	27
Azúcares	2
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	9
Grasas Totales (Lip) (g)	14
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	5
Sodio (mg)	655

Valor energético

298
(kcal)

Macronutrientes %



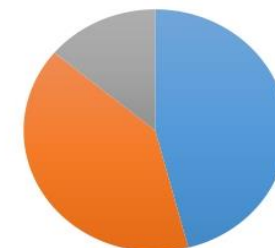
Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)
Paté de hígado de cerdo en conserva (50gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	119
Calcio (mg)	53
Magnesio (mg)	21
Fósforo (mg)	127
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	3
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	3
Vit. C (mg)	1
Vit. A (µg)	2100
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

Macronutrientes



■ Grases ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Soja
Leche
Gluten



*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado
de tostadas

½ Tostada de paté con queso. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	19.6
Azúcares	1.1
Fibra (g)	1.4
Proteínas Totales (Prot) (g)	10.2
Grasas Totales (Lip) (g)	8.5
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1.6
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0.6
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	1.9
Sodio (mg)	319
Colesterol (mg)	15.2

Valor energético

197
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (70gr)

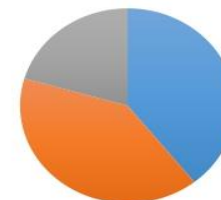
Queso (40gr)

Paté de hígado de cerdo (15gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	1.6
Potasio (mg)	69.5
Calcio (mg)	25.9
Magnesio (mg)	11.8
Fósforo (mg)	69.4
Hierro (mg)	1.5
Zinc (mg)	0.6
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.1
Vit. B6 (mg)	0.1
Vit. B12 (µg)	1.8
Folato (µg)	26.5
Niacina (mg)	1.7
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	124.5
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0.1

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Lácteos

Volver al listado
de tostadas



*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Tostada de pavo. Información nutricional y energética.



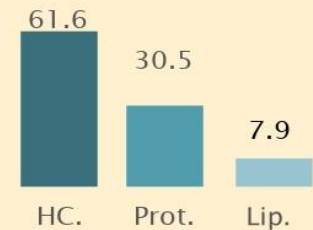
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	24
Azúcares	2
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	12
Grasas Totales (Lip) (g)	1
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	0
Sodio (mg)	326

Valor energético

195
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

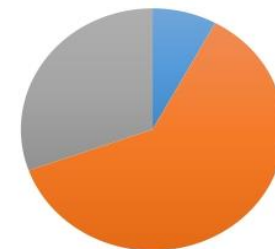
Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Pechuga de pavo cocida (50gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	72
Calcio (mg)	34
Magnesio (mg)	15
Fósforo (mg)	54
Hierro (mg)	1
Zinc (mg)	0
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

No contiene según
anexo II del reglamento
1169/2011



*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado
de tostadas

Tostada de pavo, tomate y queso fresco. Información nutricional y energética.



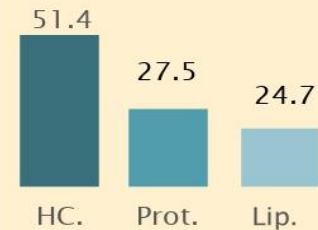
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	37.1
Azúcares	7.4
Fibra (g)	1.7
Proteínas Totales (Prot) (g)	20.2
Grasas Totales (Lip) (g)	8
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2.2
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	4
Sodio (mg)	835.6
Colesterol (mg)	56.2

Valor energético

302
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Pechuga de pavo cocida (50gr)

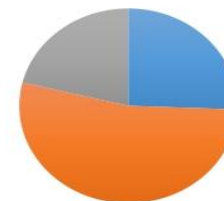
Tomate rallado (15gr)

Queso fresco (40gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	3.3
Potasio (mg)	170.6
Calcio (mg)	385.8
Magnesio (mg)	19.3
Fósforo (mg)	523.2
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1.3
Vit. B1 (mg)	0.3
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.1
Vit. B12 (µg)	0.1
Folato (µg)	44.2
Niacina (mg)	1.8
Vit. C (mg)	0.1
Vit. A (µg)	30.8
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

Macronutrientes



■ Grases ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos
Lácteos



*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado
de tostadas

Tostada de queso fresco. Información nutricional y energética.



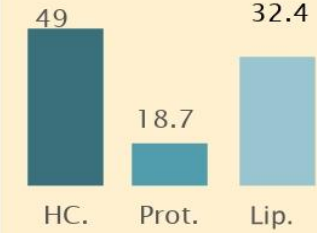
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	27
Azúcares	2
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	10
Grasas Totales (Lip) (g)	8
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	5
Sodio (mg)	478

Valor energético

245
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

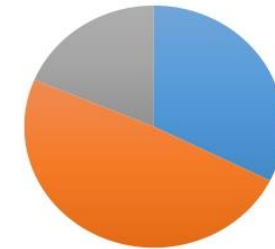
Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Queso fresco natural (50gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	132
Calcio (mg)	203
Magnesio (mg)	23
Fósforo (mg)	139
Hierro (mg)	1
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	97
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

Macronutrientes



■ Grases ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Leche



*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado
de tostadas

Tostada de Roquefort. Información nutricional y energética.



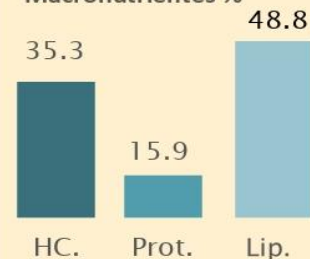
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	28
Azúcares	1
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	13
Grasas Totales (Lip) (g)	17
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	10
Sodio (mg)	1046

Valor energético

324
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

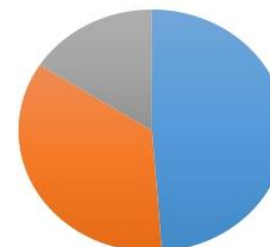
Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Queso roquefort (50gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	132
Calcio (mg)	334
Magnesio (mg)	28
Fósforo (mg)	276
Hierro (mg)	1
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	154
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Leche



*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado
de tostadas

Tostada de sobrasada. Información nutricional y energética.



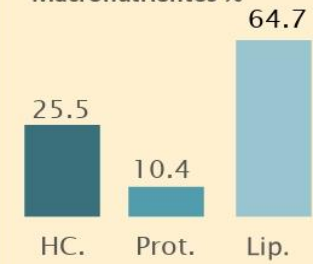
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	26
Azúcares	1
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	10
Grasas Totales (Lip) (g)	29
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	10
Sodio (mg)	929

Valor energético

444
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

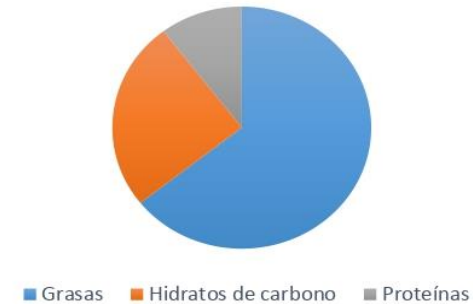
Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Sobrasada (50gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	201
Calcio (mg)	41
Magnesio (mg)	28
Fósforo (mg)	209
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	1
Niacina (mg)	2
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	182
Vit. D (µg)	0
Vit. E (mg)	0

Macronutrientes



Alérgenos

Leche



*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado
de tostadas

½ Tostada de tomate. Información nutricional y energética.



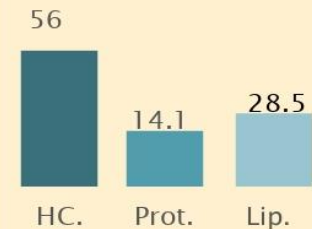
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	35.3
Azúcares	3.9
Fibra (g)	2.4
Proteínas Totales (Prot) (g)	5.6
Grasas Totales (Lip) (g)	7.1
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1.9
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0.9
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	3.6
Sodio (mg)	547.7
Colesterol (mg)	0

Valor energético

219
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

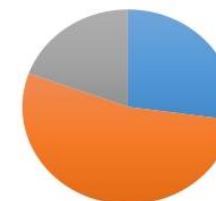
Pan (puede ser de diferentes variedades) (70gr)

Tomate natural (20gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	1
Potasio (mg)	218.9
Calcio (mg)	56.6
Magnesio (mg)	18.3
Fósforo (mg)	277.2
Hierro (mg)	1.7
Zinc (mg)	0.5
Vit. B1 (mg)	0.2
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.1
Vit. B12 (µg)	0.1
Folato (µg)	53.4
Niacina (mg)	1.8
Vit. C (mg)	13.8
Vit. A (µg)	79.4
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0.5

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

No contiene según
anexo II del Reglamento
1169/2011



*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado
de tostadas

Tostada de tortilla de patatas. Información nutricional y energética.



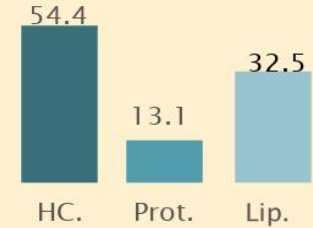
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	23
Azúcares	1
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	6
Grasas Totales (Lip) (g)	6
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1
Sodio (mg)	267

Valor energético

280
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

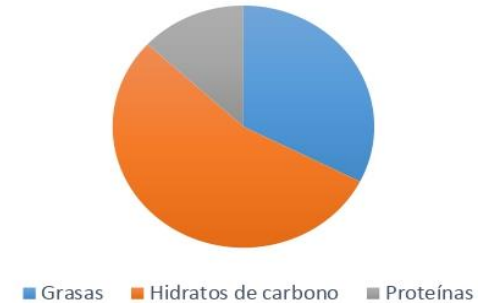
Tortilla de patatas (100gr)

Tomate triturado (15gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	405
Calcio (mg)	52
Magnesio (mg)	29
Fósforo (mg)	121
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	2
Vit. C (mg)	11
Vit. A (µg)	46
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1

Macronutrientes



Alérgenos

Huevo



*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado
de tostadas

Tostada entera de tortilla de patatas con tomate y queso. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	79.8
Azúcares	4.1
Fibra (g)	4.9
Proteínas Totales (Prot) (g)	28.7
Grasas Totales (Lip) (g)	15.9
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1.9
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0.5
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	0.4
Sodio (mg)	1368.8
Colesterol (mg)	211

Valor energético

582
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (140gr)

Queso (30gr)

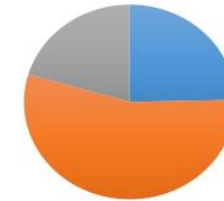
Tortilla de patatas (120gr)

Tomate triturado (15gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	5.6
Potasio (mg)	193.3
Calcio (mg)	366.7
Magnesio (mg)	47.7
Fósforo (mg)	310.4
Hierro (mg)	2.5
Zinc (mg)	0.8
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.1
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	40.6
Niacina (mg)	2.4
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	36
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

Macronutrientes



■ Grjasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Lácteos

Huevo



*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado
de tostadas

Tostada de York con tomate. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	23
Azúcares	1
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	15
Grasas Totales (Lip) (g)	3
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1
Sodio (mg)	816

Valor energético

219
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

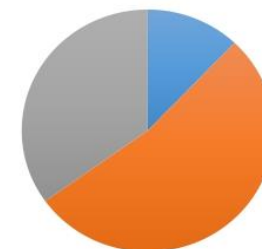
Tomate (5gr)

Jamón cocido (65gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	248
Calcio (mg)	40
Magnesio (mg)	26
Fósforo (mg)	209
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	8
Vit. C (mg)	12
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Leche
soja



*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado
de tostadas

Tostada de York, tomate y queso. Información nutricional y energética.



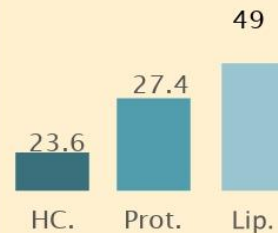
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	12
Azúcares	3
Fibra (g)	4
Proteínas Totales (Prot) (g)	14
Grasas Totales (Lip) (g)	11
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4
Sodio (mg)	686

Valor energético

324
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Tomate (5gr)

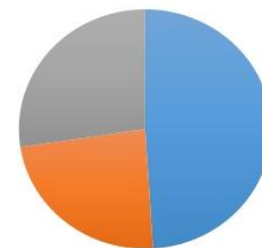
2 lonchas de jamón cocido (60gr)

2 unidades de queso en lonchas Havarti (38gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	211
Calcio (mg)	167
Magnesio (mg)	22
Fósforo (mg)	447
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	1
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	7
Vit. C (mg)	11
Vit. A (µg)	166
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Leche
Soja



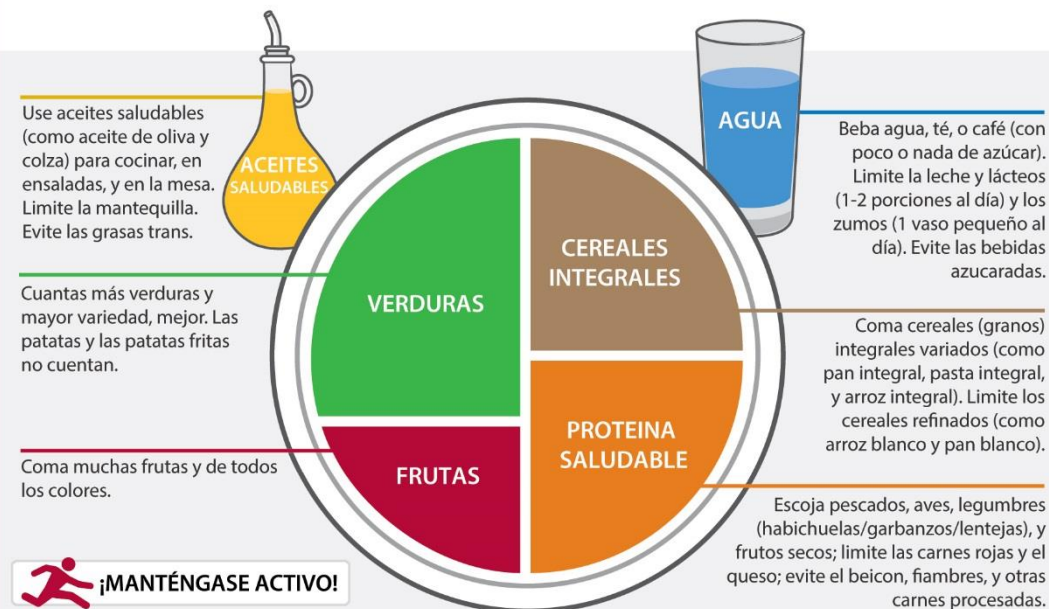
*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado
de tostadas

Recomendaciones generales de consumo diario (AESAN, 2020)

Alimento	Raciones	Observaciones
Hortalizas	De dos a cuatro al día	Intercalar crudas y cocidas
Frutas	De tres a cinco al día	Sustituible solo ocasionalmente por zumos.
Cereales	De cuatro a seis al día	Preferiblemente integrales
Legumbres	De dos a cuatro a la semana	Los veganos aumentar su consumo semanal
Leche y derivados	De dos a cuatro al día	
Carne	De dos a cuatro a la semana	Preferiblemente pollo o conejo y no más de dos raciones a la semana de carne roja
Pescado	Al menos dos a la semana	De una a dos raciones tiene que ser de pescado azul
Huevos	Dos a cuatro a la semana	

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

