

Información nutricional de las preparaciones siken® diet

Preparaciones Dulces

	CACAO	CAPUCCINO	DESAYUNO DE CITRICOS	POSTRE DE LIMÓN	POSTRE DE CHOCOLATE NEGRO INTENSO	PASTEL DE CHOCOLATE	PASTEL DE FRUTAS	MOUSSE DE FRUTOS ROJOS	MOUSSE DE CHOCOLATE	CEREALES	FLAN SABOR VAINILLA	CREMA DE MUESLI Y FRUTAS DEL BOSQUE
Por sobre de (g)	24 g	23 g	25 g	22 g	25 g	26,5 g	25 g	24 g	23 g	25 g	22 g	24 g
Valor energético	85 kcal / 358 kJ	76 kcal / 324 kJ	96 kcal / 405 kJ	76 kcal / 322 kJ	85 kcal / 361 kJ	109 kcal / 459 kJ	90 kcal / 382 kJ	86 kcal / 363 kJ	78 kcal / 332 kJ	87 kcal / 367 kJ	75 kcal / 316 kJ	87 kcal / 370 kJ
Proteínas	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g	15,5 g
Hidratos de carbono, de los cuales: azúcares	3 g / 1 g	3 g / 1 g	6 g / 2 g	3 g / 2 g	4 g / 2 g	6 g / 2 g	6 g / 2 g	5 g / 3 g	3 g / 2 g	5 g / 0,8 g	2 g / 1 g	5 g / 2 g
Grasas, de las cuales: saturadas	1 g / 0,5 g	0,3 g / 0,3 g	1 g / 1 g	0,3 g / 0,3 g	0,8 g / 0,6 g	2 g / 0,2 g	0,6 g / 0,1 g	0,4 g / 0,3 g	0,5 g / 0,3 g	0,3 g / 0,1 g	0,3 g / 0,3 g	0,4 g / 0,08 g
Fibra alimentaria	2 g	0,9 g	0,3 g	0,6 g	1 g	1 g	0,3 g	1 g	1 g	2 g	2 g	0,8 g
Sodio	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,2 g	0,1 g	0,3 g	0,5 g	0,1 g	0,1 g	0,2 g	0,2 g	0,07 g
Vitaminas												
Vitamina A	96 µg (12%)*	94 µg (12%)*	104 µg (13%)*	86 µg (11%)*	100 µg (12%)*	117 µg (15%)*	102 µg (13%)*	96 µg (12%)*	94 µg (12%)*	86 µg (11%)*	92 µg (12%)*	
Vitamina E	1 mg (8%)*	1 mg (8%)*	2 mg (13%)*	1 mg (8%)*	1 mg (8%)*	1 mg (8%)*	1 mg (8%)*	1 mg (8%)*	1 mg (8%)*	1 mg (8%)*	1 mg (12%)*	
Vitamina C	7 mg (9%)*	7 mg (9%)*	10 mg (13%)*	6 mg (7%)*	7 mg (9%)*	9 mg (11%)*	8 mg (10%)*	7 mg (9%)*	7 mg (11%)*	7 mg (9%)*	9 mg (12%)*	
Vitamina B1	0,2 mg (18%)*	0,2 mg (18%)*	0,1 mg (13%)*	0,1 mg (9%)*	0,2 mg (18%)*	0,2 mg (18%)*	0,2 mg (18%)*	0,2 mg (18%)*	0,2 mg (9%)*	0,2 mg (18%)*	0,1 mg (12%)*	
Vitamina B2	0,2 mg (14%)*	0,2 mg (14%)*	0,2 mg (13%)*	0,2 mg (14%)*	0,2 mg (14%)*	0,2 mg (14%)*	0,2 mg (14%)*	0,2 mg (14%)*	0,2 mg (18%)*	0,3 mg (21%)*	0,2 mg (12%)*	
Vitamina B3	2 mg (12%)*	2 mg (11%)*	2 mg (13%)*	2 mg (12%)*	2 mg (12%)*	3 mg (19%)*	2 mg (12%)*	2 mg (14%)*	2 mg (14%)*	2 mg (8%)*	2 mg (12%)*	
Vitamina B6	0,2 mg (14%)*	0,2 mg (14%)*	0,2 mg (13%)*	0,2 mg (14%)*	0,2 mg (14%)*	0,3 mg (21%)*	0,3 mg (21%)*	0,2 mg (14%)*	0,2 mg (12%)*	0,3 mg (21%)*	0,2 mg (12%)*	
Vitamina B12	0,1 µg (4%)*	0,1 µg (4%)*	0,3 µg (13%)*	0,1 µg (4%)*	0,1 µg (4%)*	0,1 µg (4%)*	0,1 µg (4%)*	0,1 µg (4%)*	0,1 µg (14%)*	0,3 µg (12%)*	0,3 µg (12%)*	
Ácido pantoténico	0,7 mg (12%)*	0,7 mg (12%)*	0,8 mg (13%)*	0,6 mg (10%)*	0,7 mg (12%)*	0,9 mg (15%)*	0,8 mg (13%)*	0,7 mg (12%)*	0,7 mg (4%)*	0,8 mg (13%)*	0,7 mg (12%)*	
Ácido fólico	24 µg (12%)*	23 µg (11%)*	26 µg (13%)*	22 µg (11%)*	25 µg (12%)*	29 µg (14%)*	25 µg (12%)*	24 µg (12%)*	23 µg (12%)*	16 µg (8%)*	23 µg (12%)*	
Biotina	20 µg (40%)*	20 µg (40%)*	6 µg (13%)*	20 µg (40%)*	20 µg (40%)*	20 µg (40%)*	20 µg (40%)*	20 µg (40%)*	18 µg (36%)*	17 µg (34%)*	6 µg (12%)*	
Minerales												
Calcio	415 mg (52%)*	439 mg (55%)*	93 mg (12%)*	418 mg (52%)*	420 mg (52%)*	87 mg (11%)*	200 mg (25%)*	408 mg (51%)*	371 mg (46%)*	149 mg (19%)*	418 mg (52%)*	
Fósforo	269 mg (38%)*	387 mg (55%)*	60 mg (9%)*	262 mg (37%)*	269 mg (10%)*	131 mg (19%)*	125 mg (18%)*	239 mg (34%)*	230 mg (33%)*	115 mg (16%)*	248 mg (35%)*	
Hierro					5 mg (10%)*				2 mg (14%)*			
Magnesio	37 mg (10%)*				39 mg (36%)*							
Potasio	259 mg	212 mg	93 mg	88 mg	270 mg	199 mg	170 mg	48 mg	150 mg	89 mg	40 mg	232 mg

*CDR: Cantidad Diaria Recomendada

Tentempiés

	MINI CAKE	CRACKER	BARRITA TURRÓN	BARRITA CHOCOLATE	BARRITA VAINILLA-CARAMELO	BARRITA CEREALES/FRUTOS ROJOS	BARRITA CAFÉ	GALLETA CHOCOLATE	GALLETA MANZANA	GALLETA NARANJA
por mini cake 28 g	105 kcal / 439 kJ	29 kcal / 124 kJ	150 kcal / 628 kJ	146 kcal / 611 kJ	133 kcal / 556 kJ	100 kcal / 419 kJ	148 kcal / 621 kJ	158 kcal / 661 kJ	153 kcal / 641 kJ	143 kcal / 601 kJ
Valor energético	8 g	3 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	8 g	9 g	9 g
Proteínas	6 g	4 g	13 g	12 g	8 g	7 g	12 g	12 g	13 g	12 g
Hidratos de carbono, de los cuales: azúcares	1 g / 5 g	0,2 g / 0,1 g	3 g / 5 g	3 g / 5 g	3 g / 4 g	3 g / 2 g	3 g / 5 g	6 g / 8 g	6 g / 7 g	5 g / 7 g
Grasas, de las cuales: saturadas	0,5 g	< 0,1 g	2 g	2 g	2 g	0,7 g	2 g	3 g	3 g	3 g
Fibra alimentaria	3 g	0,2 g	4 g	4 g	9 g	7 g	4 g	1 g	1 g	0,3 g
Sodio	0,3 g	0,02 g	0,04 g	0,04 g	0,04 g	0,1 g	0,04 g	0,07 g	0,05 g	0,05 g
Vitaminas										
Vitamina A	165 µg (21%)*		147 µg (18%)*	147 µg (18%)*	147 µg (18%)*		147 µg (18%)*			
Vitamina E	2 mg (17%)*		2 mg (15%)*	2 mg (15%)*	2 mg (15%)*	4 mg (33%)*	2 mg (15%)*			1,5 mg (12%)*
Vitamina C	14 mg (17%)*		11 mg (14%)*	11 mg (14%)*	11 mg (14%)*	24 mg (30%)*	11 mg (14%)*			
Vitamina B1	0,3 mg (27%)*		0,3 mg (27%)*	0,3 mg (27%)*	0,3 mg (27%)*	0,3 mg (27%)*	0,3 mg (27%)*			0,1 mg (9%)*
Vitamina B2	0,3 mg (21%)*		0,3 mg (21%)*	0,3 mg (21%)*	0,3 mg (21%)*	0,4 mg (29%)*	0,3 mg (21%)*			0,1 mg (7%)*
Vitamina B3	3,7 mg (23%)*		3 mg (19%)*	3 mg (19%)*	3 mg (19%)*	5 mg (31%)*	3 mg (19%)*			1,6 mg (12%)*
Vitamina B6	0,4 mg (28%)*		0,4 mg (29%)*	0,4 mg (29%)*	0,4 mg (29%)*	0,4 mg (29%)*	0,4 mg (29%)*			0,2 mg (14%)*
Vitamina D			0,9 µg (18%)*	0,9 µg (18%)*	0,9 µg (18%)*		0,9 µg (18%)*			
Vitamina B12	0,2 µg (8%)*		0,2 µg (8%)*	0,2 µg (8%)*	0,2 µg (8%)*	0,7 µg (28%)*	0,2 µg (8%)*			
Ácido pantoténico	1 mg (22%)*		1 mg (17%)*	1 mg (17%)*	1 mg (17%)*	2 mg (33%)*	1 mg (17%)*			
Ácido fólico	44 µg (22%)*		37 µg (18%)*	37 µg (18%)*	37 µg (18%)*	59 µg (29%)*	37 µg (18%)*			18 µg (9%)*
Biotina	33 µg (66%)*		27 µg (54%)*	27 µg (54%)*	27 µg (54%)*		27 µg (54%)*			
Minerales										
Calcio	73 mg (9%)*		150 mg (19%)*	128 mg (16%)*	126 mg (16%)*		128 mg (16%)*			
Fósforo	95 mg (13%)*		135 mg (19%)*	120 mg (17%)*	119 mg (17%)*		120 mg (17%)*			
Potasio	160 mg	18,7 mg	39 mg	39 mg	39 mg	101 mg	39 mg	168 mg	115 mg	111 mg

*CDR: Cantidad Diaria Recomendada