

Proteínas de Alto Valor Biológico (AVB)				
	100 gr de alimento equivale a: gr de proteína	1 gr de proteína equivale a: gr de alimento	2 gr de proteína equivale a: gr de alimento	5 gr de proteína equivale a: gr de alimento
<b>Leche y derivados</b>				
Batido lácteo , cacao	3,0	33,0	66,0	166,0
Leche condensada, entera, con azúcar	8,5	11,0	23,0	58,0
Leche de cabra	3,4	29,0	58,0	147,0
Leche en polvo, desnatada	34,4	2,9	5,8	14,5
Leche en polvo, entera	25,3	3,9	7,9	19,7
leche en polvo, semidesnatada	29,8	3,4	6,7	16,8
Leche evaporada entera	9,2	10,9	21,7	54,3
Leche desnatada	3,6	27,8	55,6	138,9
Leche, entera	3,1	32,3	64,5	161,3
Leche, semidesnatada	3,3	30,3	60,6	151,5
Nata, líquida , para cocinar, 18% de grasa	2,5	40,0	80,0	200,0
Nata, líquida , para cocinar, 35% de grasa	2,2	45,5	90,9	227,3
Leche fermentada, con bifidobacterias, desnatada	4,9	20,4	40,8	102,0
Leche fermentada, con bifidobacterias, natural	3,6	27,8	55,6	138,9
Leche fermentada, con bifidobacterias, con frutas	4,0	25,0	50,0	125,0
Yogur líquido con fruta	2,9	34,5	69,0	172,4
Yogur líquido , natural azucarado	3,0	33,3	66,7	166,7
Yogur, desnatado, con fruta	4,2	23,8	47,6	119,0
Yogur, desnatado, natural	4,2	23,8	47,6	119,0
Yogur , entero , de fruta	3,7	27,0	54,1	135,1
Yogur, entero, natural	3,7	27,0	54,1	135,1
Yogur, entero, natural azucarado	3,3	30,3	60,6	151,5
Arroz con leche	3,7	27,0	54,1	135,1
Cuajada	4,8	20,8	41,7	104,2
Flan de huevo	4,8	20,8	41,7	104,2
Flan de vainilla	3,2	31,3	62,5	156,3
Mousse comercial	5,1	19,6	39,2	98,0
Natillas comerciales	3,7	27,0	54,1	135,1
Petit suisse de frutas	6,7	14,9	29,9	74,6
Petit suisse natural, azucarado	7,3	13,7	27,4	68,5
Queso fresco de cabra	19,8	5,1	10,1	25,3
Queso fresco tipo Burgos	12,4	8,1	16,1	40,3
Queso fresco vaca y oveja	20,1	5,0	10,0	24,9
Queso fresco vaca 0% M.G	7,5	13,3	26,7	66,7
Requesón	9,9	10,1	20,2	50,5
Queso azul	18,1	5,5	11,0	27,6
Queso Brie	17,2	5,8	11,6	29,1
Queso Camembert	19,4	5,2	10,3	25,8
Queso Cheddar	26,0	3,8	7,7	19,2
Queso de cabra curado	27,6	3,6	7,2	18,1
Queso de cabra pasta blanda	11,1	9,0	18,0	45,0
Queso de cabra semicurado	18,3	5,5	10,9	27,3
Queso de cabrales	21,5	4,7	9,3	23,3
Queso Edam	20,7	4,8	9,7	24,2
Queso Emmental	27,3	3,7	7,3	18,3
Queso Gouda	20,4	4,9	9,8	24,5
Queso Gruyère	23,4	4,3	8,5	21,4
Queso Idiazabal	24,2	4,1	8,3	20,7
Queso Mahón	26,9	3,7	7,4	18,6
Queso Manchego curado	28,3	3,5	7,1	17,7
Queso Manchego semicurado	28,8	3,5	6,9	17,4
Queso mini- babybel	22,6	4,4	8,8	22,1
Queso nata Cadí	25,9	3,9	7,7	19,3
Queso Parmesano	32,3	3,1	6,2	15,5
Queso pirineos	20,6	4,9	9,7	24,3
Queso Raclette	25,6	3,9	7,8	19,5
Queso Roncal	24,7	4,0	8,1	20,2

Queso Roquefort	15,4	6,5	13,0	32,5
Queso tetilla	22,0	4,5	9,1	22,7
Tranchette	16,7	6,0	12,0	29,9
Queso en porciones	11,7	8,5	17,1	42,7
Queso en porciones desnatado	14,5	6,9	13,8	34,5
Queso Kiri	9,0	11,1	22,2	55,6
Helado cremoso	2,8	35,7	71,4	178,6
<b>Carne, pescado y huevos</b>				
Chuleta de cerdo cruda	19,2	5,2	10,4	26,0
Costilla de cerdo cruda	17,2	5,8	11,6	29,0
Lomo de cerdo crudo	18,2	5,5	11,0	27,5
Panceta de cerdo ahumada cruda	16,1	6,2	12,4	31,0
Panceta de cerdo cruda	15,4	6,5	13,0	32,5
Solomillo de cerdo crudo	21,3	4,7	9,4	23,5
Tocino de cerdo crudo	10,0	10,0	20,0	50,0
Costilla de ternera cruda	20,0	5,0	10,0	25,0
Entrecot de ternera sin grasa visible crudo	16,7	6,0	12,0	30,0
Paletilla de ternera cruda	19,2	5,2	10,4	26,0
Solomillo de ternera crudo	20,4	4,9	9,8	24,5
Costilla o chuleta de cordero con grasa cruda	15,6	6,4	12,8	32,0
Paletilla de cordero con grasa cruda	16,7	6,0	12,0	30,0
Paletilla de cordero sin grasa cruda	18,9	5,3	10,6	26,5
Pierna de cordero con grasa cruda	14,7	6,8	13,6	34,0
Potro crudo	21,7	4,6	9,2	23,0
Conejo entero crudo	22,2	4,5	9,0	22,5
Codorniz con piel cruda	20,0	5,0	10,0	25,0
Faisán sin piel crudo	23,3	4,3	8,6	21,5
Pato sin piel crudo	19,6	5,1	10,2	25,5
Pavo sin piel crudo	20,4	4,9	9,8	24,5
Pollo sin piel crudo	22,2	4,5	9,0	22,5
Muslo de pollo sin piel crudo	17,9	5,6	11,2	28,0
Pechuga de pollo sin piel cruda	21,7	4,6	9,2	23,0
Carne picada sazónada cruda	13,0	7,7	15,4	38,5
Salchicha a la plancha	18,9	5,3	10,6	26,5
Chistorra cruda	17,5	5,7	11,4	28,5
Chorizo	22,7	4,4	8,8	22,0
Fuet	30,3	3,3	6,6	16,5
Jamón curado con grasa	29,4	3,4	6,8	17,0
Jamón curado sin grasa	28,6	3,5	7,0	17,5
Lomo embuchado	33,3	3,0	6,0	15,0
Salchichón	21,3	4,7	9,4	23,5
Sobrasada	13,0	7,7	15,4	38,5
Bacón ahumado a la parrilla	23,8	4,2	8,4	21,0
Butifarra blanca	10,0	10,0	20,0	50,0
Foie-gras	10,0	10,0	20,0	50,0
Jamón cocido extra	18,9	5,3	10,6	26,5
Morcilla cruda	11,1	9,0	18,0	45,0
Mortadela	14,1	7,1	14,2	35,5
Paté de campaña	14,5	6,9	13,8	34,5
Paté de hígado de cerdo en conserva	10,6	9,4	18,8	47,0
Salami	17,9	5,6	11,2	28,0
Salchicha de frankfurt crudo	12,8	7,8	15,6	39,0
Abadejo crudo	16,6	6,0	12,0	30,1
Bacalao fresco crudo	18,2	5,5	11,0	27,5
Gallo	18,1	5,5	11,0	27,6
Lenguado	18,3	5,5	10,9	27,3
Lubina	20,4	4,9	9,8	24,5
Merluza	17,2	5,8	11,6	29,1
Pescadilla	14,1	7,1	14,2	35,5
Platija	17,6	5,7	11,4	28,4
Rape	15,9	6,3	12,6	31,4
Ralla	15,6	6,4	12,8	32,1
Rodaballo	19,1	5,2	10,5	26,2
Salmonete	18,9	5,3	10,6	26,5
Anchoas en aceite	28,6	3,5	7,0	17,5
Anguila	20,0	5,0	10,0	25,0
Arenque	17,8	5,6	11,2	28,1

Atún crudo	22,0	4,5	9,1	22,7
Atún enlatado al natural escurrido	24,5	4,1	8,2	20,4
Atún enlatado en aceite escurrido	26,2	3,8	7,6	19,1
Bonito del norte crudo	24,7	4,0	8,1	20,2
Bonito enlatado en aceite escurrido	26,2	3,8	7,6	19,1
Boquerón	20,3	4,9	9,9	24,6
Caballa	18,8	5,3	10,6	26,6
Caballa enlatada en aceite escurrida	14,9	6,7	13,4	33,6
Pez espada	18,0	5,6	11,1	27,8
Salmón ahumado	23,3	4,3	8,6	21,5
Salmón crudo	20,0	5,0	10,0	25,0
Sardina cruda	17,7	5,6	11,3	28,2
Sardina enlatada en aceite escurrida	24,1	4,1	8,3	20,7
Carpa	17,8	5,6	11,2	28,1
Trucha	18,6	5,4	10,8	26,9
Caviar	25,0	4,0	8,0	20,0
Huevas de lumpo en conserva	13,0	7,7	15,4	38,5
Surimi	14,7	6,8	13,6	34,0
Ancas de rana	16,4	6,1	12,2	30,5
Bogavante	19,2	5,2	10,4	26,0
Cangrejo de río	15,0	6,7	13,3	33,3
Cangrejo en conserva	19,7	5,1	10,2	25,4
Cigala	17,7	5,6	11,3	28,2
Gamba quisquilla	18,1	5,5	11,0	27,6
Gamba roja	18,0	5,6	11,1	27,8
Langosta	17,4	5,7	11,5	28,7
Langostino	22,4	4,5	8,9	22,3
Almeja	14,1	7,1	14,2	35,5
Berberecho crudo	15,4	6,5	13,0	32,5
Berberecho enlatado al natural	17,4	5,7	11,5	28,7
Calamar	14,0	7,1	14,3	35,7
Mejillón	10,8	9,3	18,5	46,3
Ostra	8,1	12,3	24,7	61,7
Pulpo	15,4	6,5	13,0	32,5
Sepia	17,6	5,7	11,4	28,4
Vieira	12,5	8,0	16,0	40,0
Yema de huevo de gallina	16,5	6,1	12,1	30,3
Clara de huevo de gallina	10,5	9,5	19,0	47,6
Huevo de gallina entero	12,7	7,9	15,7	39,4
Huevo de gallina esclafado	12,6	7,9	15,9	39,7
Huevo de gallina frito	13,4	7,5	14,9	37,3
Huevo de gallina hervido	12,5	8,0	16,0	40,0
Tortilla a la francesa	14,6	6,8	13,7	34,2

Proteínas de Medio Valor Biológico (MVB)				
	100 gr de alimento equivale a: gr de proteína	1 gr de proteína equivale a: gr de alimento	2 gr de proteína equivale a: gr de alimento	5 gr de proteína equivale a: gr de alimento
<b>Legumbres</b>				
Guisantes congelados hervido	6,0	16,7	33,3	83,3
Guisante en lata	4,4	22,7	45,5	113,6
Guisante fresco crudo	6,0	16,7	33,3	83,3
Alubia blanca cocida	7,0	14,3	28,6	71,4
Alubia blanca seca cruda	22,2	4,5	9,0	22,5
Alubia negra cocida	8,4	11,9	23,8	59,5
Garbanzo cocido	8,9	11,2	22,5	56,2
Garbanzo seco crudo	19,3	5,2	10,4	25,9
Haba seca cocida	5,8	17,2	34,5	86,2
Lenteja cocida	8,2	12,2	24,4	61,0
Lenteja seca cruda	24,2	4,1	8,3	20,7
Soja cocida	14,0	7,1	14,3	35,7
Soja seca cruda	35,9	2,8	5,6	13,9
<b>Productos veganos</b>				
Queso Chezzly Gouda	5,4	18,5	37,0	74,1
Queso Chezzly con sabor a nacho	3,3	30,3	60,6	121,2
Lonchas de mozzarella para fundir	5,4	18,5	37,0	74,1
Queso Chezzly de cheddar rojo	3,3	30,3	60,6	121,2
Queso Chezzly Gouda	5,4	18,5	37,0	74,1
Queso Chezzly de ajo y hierbas	3,6	27,8	55,6	111,1
Tofu	11,5	8,7	17,4	34,8
<b>Cereales</b>				
Arroz inflado	6,3	15,9	31,7	79,4
Avena en copos	15,0	6,7	13,3	33,3
Cereales con chocolate	5,0	20,0	40,0	100,0
Cereales ricos en fibra tipo "All-Bran"	14,0	7,1	14,3	35,7
Maíz en copos	7,8	12,8	25,6	64,1
Trigo inflado	14,5	6,9	13,8	34,5
Muesli	9,7	10,3	20,6	51,5
Pan blanco	8,2	12,2	24,4	61,0
Pan blanco sin sal	8,0	12,5	25,0	62,5
Pan blanco de molde	7,3	13,7	27,4	68,5
Pan integral	9,0	11,1	22,2	55,6
Pan rallado	13,1	7,6	15,3	38,2
Harina de trigo	10,0	10,0	20,0	50,0
Harina de trigo integral	11,5	8,7	17,4	43,5
Quinoa cruda	13,8	7,2	14,5	36,2
Sémola de trigo cruda	12,6	7,9	15,9	39,7
Sémola de trigo hervida	2,0	50,0	100,0	250,0
Levadura fresca	13,2	7,6	15,2	37,9
Arroz blanco crudo	6,9	14,4	28,8	72,0
Arroz integral crudo	7,5	13,3	26,6	66,5
Fécula de maíz	0,3	333,3	666,6	1666,5
Pasta alimenticia con huevo cruda	13,5	7,4	14,8	37,0
Pasta alimenticia cruda	12,5	8,0	16,0	40,0
Biscotes	10,0	10,0	20,0	50,0
Galleta tipo "cracker"	9,0	11,1	22,2	55,5
Galleta con chocolate tipo "cookies"	6,2	16,1	32,2	80,5
Galleta de mantequilla tipo danesas	7,0	14,2	28,4	71,0
Galleta doble con chocolate tipo "príncipe"	6,9	14,4	28,8	72,0
Galleta tipo "digestiva"	6,3	15,8	31,6	79,0
Galleta tipo "María"	6,9	14,4	28,8	72,0
Pastas pequeñas de té	5,9	16,9	33,8	84,5
Bizcocho cuatro cuartos	6,5	15,3	30,6	76,5
Bizcocho soletilla	7,6	13,1	26,2	65,5

Bollo relleno de chocolate tipo "Bollycao"	7,5	13,3	26,6	66,5
Brioche/suizo	9,9	10,1	20,2	50,5
Croissant	7,5	13,3	26,6	66,5
Donut	6,1	16,3	32,6	81,5
Ensamada	5,7	17,5	35,0	87,5
Lionesa rellena de crema	5,9	16,9	33,8	84,5
Magdalena	6,1	16,3	32,6	81,5
Merengue	5,4	18,5	37,0	92,5
Pastel con fruta confitada	5,1	19,6	39,2	98,0
Pastel de chocolate	5,2	19,2	38,4	96,0
Pudin de pasas	5,9	16,9	33,8	84,5
Tarta de manzana con crema	3,5	28,5	57,0	142,5
<b>Frutos secos</b>				
Almendra cruda	19,2	5,2	10,4	26,0
Almendra tostada	21,3	4,7	9,4	23,5
Avellana cruda	13,2	7,6	15,2	38,0
Cacahuete crudo	25,6	3,9	7,8	19,5
Cacahuete frito salado	27,0	3,7	7,4	18,5
Coco fresco crudo	3,4	29,4	58,8	147,0
Coco seco	6,2	16,1	32,2	80,5
Crema de cacahuete	25,6	3,9	7,8	19,5
Nuez cruda	14,7	6,8	13,6	34,0
Piñón crudo	14,1	7,1	14,2	35,5
Pipas de girasol sin sal	22,7	4,4	8,8	22,0
Pistacho tostado salado	18,2	5,5	11,0	27,5
Semilla de sésamo	19,2	5,2	10,4	26,0
Castaña cruda	3,2	31,2	62,4	156,0
Castaña tostada	4,0	25,0	50,0	125,0
<b>Frutas desecadas</b>				
Albaricoque seco	4,0	25,0	50,0	125,0
Ciruela seca	2,5	40,0	80,0	200,0
Dátil seco	2,5	40,0	80,0	200,0
Higo seco	3,2	31,3	62,5	156,3
Melocotón seco	3,4	29,4	58,8	147,1
Pasa cruda	2,6	38,5	76,9	192,3
<b>Chocolates</b>				
Barra de chocolate "Kit-Kat"	6,5	15,4	30,8	76,9
Barra de chocolate "Mars"	5,6	17,9	35,7	89,3
Chocolate blanco	8,4	11,9	23,8	59,5
Chocolate con leche	7,9	12,7	25,3	63,3
Chocolate sin leche	6,3	15,9	31,7	79,4
Crema de chocolate con avellanas	5,4	18,5	37,0	92,6
Cacao soluble en polvo Nesquick	3,5	28,6	57,1	142,9
Mazapán	11,9	8,4	16,8	42,0
Turrón tipo Alicante	13,1	7,6	15,3	38,2
Turrón tipo Jijona	13,0	7,7	15,4	38,5
Crema de almendras	4,6	21,7	43,5	108,7
<b>Aperitivos</b>				
Aperitivo de maíz	6,8	14,7	29,4	73,5
Galleta salada	10,0	10,0	20,0	50,0
Palomitas de maíz con sal	9,0	11,1	22,2	55,6
Patatas chips	6,5	15,4	30,8	76,9
Patatas chips "ligh"	7,1	14,1	28,2	70,4
<b>Bebidas</b>				
Bebida de soja	4,5	22,3	44,6	111,6
Batido fermentado de soja	5,0	20,0	40,0	80,0
<b>Yogur soja</b>				
Soja yofu sabor fresa Santiveri	3,4	29,4	58,8	117,6
<b>Salsas y cremas de soja</b>				
Crema de soja (cocinar) Biosoy	3,1	32,3	64,5	161,3
Salsa de soja Heinz	2,6	38,5	76,9	192,3

Proteínas de Bajo Valor Biológico (BVB)				
	100 gr de alimento equivale a: gr de proteína	1 gr de proteína equivale a: gr de alimento	2 gr de proteína equivale a: gr de alimento	5 gr de proteína equivale a: gr de alimento
<b>Verduras y hortalizas</b>				
Acelgas	2,1	48,0	95,0	238,0
Apio	0,9	111,0	222,0	555,0
Col	1,8	55,0	110,0	277,0
Endivia	1,1	140,0	280,0	454,0
Escarola	1,6	62,0	124,0	312,0
Espárrago blanco	1,5	65,0	130,0	333,0
Espárrago triguero	2,2	45,0	90,0	227,0
Espinaca	2,9	35,0	70,0	172,0
Lechuga	1,4	72,0	144,0	357,0
Palmito	2,8	36,0	72,0	178,0
Nabo	0,9	111,0	222,0	277,0
Rábano	0,6	166,0	332,0	833,0
Zanahoria	0,8	125,0	250,0	625,0
Cebolla	1,2	83,0	166,0	416,0
Puerro	1,6	62,0	124,0	312,0
Alcachofa	2,9	35,0	70,0	172,0
Berenjena	0,7	143,0	286,0	714,0
Brécol	3,0	33,0	66,0	166,0
Calabacín	1,8	55,0	110,0	277,0
Calabaza	1,2	83,0	166,0	416,0
Coliflor	2,0	50,0	100,0	250,0
Judía verde	1,9	53,0	106,0	263,0
Maíz en lata	3,0	33,0	66,0	166,0
Pepinillo	0,7	143,0	286,0	714,0
Pepino	0,7	143,0	286,0	714,0
Pimiento rojo	1,3	77,0	154,0	384,0
Pimiento verde	0,6	167,0	334,0	833,0
Tomate	0,9	111,0	222,0	555,0
Champiñón	3,5	29,0	58,0	142,0
<b>Frutas</b>				
Albaricoque	0,8	125,0	250,0	625,0
Caqui	0,6	167,0	334,0	833,0
Cereza	1,3	77,0	154,0	384,0
Fresón	0,6	137,0	274,0	833,0
Granada	1,0	48,0	96,0	500,0
Higo	0,9	111,0	222,0	555,0
Kiwi	0,7	143,0	286,0	714,0
Mandarina	0,7	143,0	286,0	714,0
Mango	0,6	167,0	334,0	833,0
Manzana	0,3	333,0	666,0	1,6kg
Melocotón	0,5	200,0	400,0	1kg
Naranja	1,0	48,0	96,0	500,0
Nectarina	0,9	111,0	222,0	555,0
Níspero	0,7	143,0	286,0	714,0
Papaya	0,5	200,0	400,0	1kg
Pera	0,5	200,0	400,0	1kg
Piña	0,4	250,0	500,0	1,2 kg
Plátano	1,1	91,0	182,0	454,0
Sandía	0,5	200,0	400,0	1 kg
Uva	0,6	167,0	334,0	833,0
Aguacate	1,8	55,0	110,0	277,0
Aceitunas verde	1,1	91,0	182,0	454,0
Aceituna negra	2,2	45,0	90,0	227,0
<b>Bebidas</b>				
Bebida de almendras Almendrola	1,0	100,0	200,0	500,0
Bebida de almendras reconstituida	1,7	58,8	117,6	294,1
Horchata a granel o envasada	1,1	90,9	181,8	454,5

Bebida de avena Oatly	0,6	166,7	333,3	833,3
Bebida de arroz Oatly	0,1	1000,0	2000,0	5000,0
<b>Postres</b>				
Postre de arroz Naturattiva caramelo	0,1	1000,0	2000,0	4000,0
Postre de arroz Naturattiva cacao	0,9	111,1	222,2	444,4
<b>Tubérculos</b>				
Yuca /mandioca	1,4	73,5	147,1	294,1
Tapioca	0,2	526,3	1052,6	2105,3
<b>Productos especiales</b>				
Sucedáneo de huevo Taranis	0,3	333,3	666,7	1333,3
Sucedáneo de leche Harifen (Sanavi)	0,3	333,3	666,7	1333,3
<b>Café</b>				
Café solo	0,2	500,0	1000,0	2500,0
<b>Salsas</b>				
Ketchup Heinz	0,9	111,1	222,2	555,6
Mayonesa	0,9	111,1	222,2	555,6