

BALANCE METABÓLICO DE LOS ALIMENTOS

VEGETALES	CANTIDAD	OMEGA 3	OMEGA 6
REMOLACHA	1 TAZA	6.8 mg	74.8 mg
RÁBANO	1 TAZA	36 mg	19.7 mg
COLINABO CRUDO	1 TAZA	35.1 mg	27.0 mg
NABO	1 TAZA	52.0 mg	15.6 mg
ESPÁRRAGO	1 TAZA	13.4 mg	53.6 mg
SEMILLAS DE RABANO	1 TAZA	274 mg	156 mg
APIO	1 TALLO	0 mg	50.6 mg
DIENTE DE LEÓN	1 TAZA	24.2 mg	144 mg
LECHUGA	1 CABEZA	209 mg	86.4 mg
ENDIBIA	1 TAZA	10.1 mg	11.2 mg
BERRO	1 TAZA	7.8 mg	4.1 mg
ESPINACA	1 TAZA	41.4 mg	7.8 mg
BRÓCOLI	1 TAZA	91.6 mg	27.0 mg
COLIFOR	1 TAZA	37.0 mg	11.0 mg
ACHICORIA VERDE	1 TAZA	5.5 mg	32.5 mg
COL RIZADA	1 TAZA	121 mg	92.4 mg
REPOLLO CHINO (BOK CHOY)	1 TAZA	38.5 mg	29.4 mg
ALFALFA	1 TAZA	57.8 mg	77.2 mg
ROPOLLO MORADO	1 TAZA	40.0 mg	30.3 mg
REPOLLO BLANCO	1 TAZA	0 mg	15.1 mg
REPOLLITAS DE BRUSELAS	1 TAZA	87.1 mg	39.6 mg
ALCACHOFAS	1 CABEZA	21,8 mg	58.9 mg
ZUCCHINI	1 TAZA	58.3 mg	34.7 mg
PEPINO	1/2 TAZA	2.6 mg	14.6 mg
ZANAHORIA	1 TAZA	2.6 mg	147 mg
CHAYOTE /SIDRA	1 TAZA	47.5 mg	27.7 mg
CALABAZA	1 TAZA	3.5 mg	2.3 mg
AHUYAMA	1 TAZA	3.5 mg	2.3 mg
BERENJENAS	1 TAZA	14.8 mg	77.2 mg
OKRA/ CANDIA	1 TAZA	1.0 mg	26 mg
CEBOLLA ROJA	1 TAZA	6.4 mg	20.8 mg
CEBOLLA LARGA	1 TAZA	4 mg	70 mg
CEBOLLA PUERRO	1 TAZA	88.1 mg	59.6 mg
OREGANO	1 CUCHARADITA	41.8 mg	10.5 mg
ALBAHACA	2 CUCHARADAS	16.6 mg	3.8 mg
PALMITOS	1 TAZA	27.7 mg	267 mg
NOPALES	1 TAZA	4.3 mg	37.8 mg
SALVIA	1 TAZA	24.6 mg	10.6 mg
OREGANO	1 CUCHARADITA	41.8 mg	10.5 mg
ALBAHACA (BASIL)	2 CUCHARADAS	16.6 mg	3.8 mg
ALGA	10 HOJAS	21.1 mg	1.0 mg
PEREJIL	1 TAZA	4.8 mg	69 mg
CILANTRO	1/4 TAZA	0 mg	1.6 mg
AJO	3 DIENTES	1.8 mg	20.6 mg

CURCUMA	1 CUCHARADA	32.5 mg	114 mg
PORTOBELLO	1 TAZA	0 mg	242 mg
CHAMPIÑONES	1 TAZA	0 mg	97.3 mg
PIMENTÓN VERDE	1 TAZA	11.9 mg	80.5 mg
PIMENTÓN ROJO	1 TAZA	37.2 mg	67 mg
JALAPEÑO	1 TAZA	13.5 mg	274 mg
TOMATES	1 GRANDE	5.5 mg	146 mg
TOMATES SECOS	1 TAZA	5.9 mg	596 mg
TOMATILLOS	1/2 TAZA	10.6 mg	265 mg
ÑAME	1 TAZA	12.2 mg	68 mg
YAUTIA	1 TAZA	0 g	0g
PAPA	1 TAZA	38.9 mg	129 mg
PAPA FRITAS	1 GRANDE	284 mg	4784 mg
BATATA	1 TAZA	1.3 mg	17.3 mg
MALANGA / OKUMO	1 TAZA	26 mg	60.3 mg
CASSAVA / YUCA	1 TAZA	35 mg	65.9 mg
MAIZ	1 TAZA	24.6 mg	835 mg
TORTILLA MAIZ	1 ONZA	102 mg	3318 mg
MIEL	1 CUCHARADA	0 mg	0 mg
MELAZA	1 TAZA	0 mg	168 mg
FRUTAS	CANTIDAD	OMEGA 3	OMEGA 6
MANZANAS	1 MEDIANA	16.4 mg	78.3 mg
MAMEY	1 MEDIANA	0mg	668 mg
CAQUI (PERSIMMON)	1 MEDIANA	0mg	0mg
DURAZNO	1 TAZA	0 mg	119 mg
MELOCOTONES	1 GRANDE	3.5 mg	147 mg
PLÁTANOS MADUROS	1 MEDIANO	44.7 mg	77 mg
PLÁTANOS VERDE FRITO	100 GRAMOS	177mg	17992 mg
BANANOS	1 MEDIANO	31.9 mg	54.3 mg
MANGO	1 TAZA	61.1 mg	23.1 mg
PAPAYA	1 TAZA	35 mg	8.4 mg
MELÓN	1 TAZA	81.4 mg	62 mg
SANDÍA	1 TAZA	0 mg	77 mg
UVAS SIN SEMILLA	1 TAZA	16.6 mg	55.9 mg
GROSELLAS	1 TAZA	69.0 mg	406 mg
NARANJAS	1 TAZA	12.6 mg	32.4 mg
HIGOS	1 GRANDE	0mg	92.2 mg
KIWI	1 MEDIANA	38.2 mg	224 mg
DÁTILES	1 DÁTIL	0 mg	0 mg
GUANABANAS	1 TAZA	0 mg	155 mg
DURIAN	1 TAZA	0 mg	0 mg
GUAYABAS	1 TAZA	185 mg	475 mg
CIRUELAS	1 FRUTA	0 mg	29 mg
FRUTO DEL PAN	100 GRAMOS	283 mg	942 mg
MORA	1 TAZA	135 mg	268 mg
ARÁNDALOS	1 TAZA	85.8 mg	130 mg

CEREZA	1 TAZA	35.9 mg	37.3
FRESAS	1 TAZA	98.8 mg	137 mg
FRAMBUESAS	1 TAZA	155 mg	306 mg
LIMÓN	1 FRUTA	12.7 mg	24.1 mg
LIMÓN AMARILLO	1 FRUTA	28.1 mg	68 mg
TORONJA	1 TAZA	11.5 mg	66.7 mg
PIÑA	1 FRUTA	0 mg	0 mg
PERA	1 MEDIANA	0 mg	51.6 mg
GRANADILLA	1 FRUTA	0.2 mg	73.8 mg
MARACUYÁ	1 FRUTA	0.2 mg	73.8 mg
CEREALES			
TRIGO ENTERO CRUDO	1 TAZA	51.8 mg	1152 mg
CEBADA	1 TAZA	33 mg	303 mg
MILLO	1 TAZA	48.7 mg	835 mg
AVENA	1 TAZA	173 mg	3781 mg
TRIGO GERMINADO	1 TAZA	28.1 mg	573 mg
SPELTA	1 TAZA	113 mg	2076 mg
QUINUA	1 TAZA	0 mg	0 mg
ARROZ BLANCO	1 TAZA	20.5 mg	98 mg
ARROZ INTEGRAL	1 TAZA	27.3 mg	603 mg
ARROZ SALVAJE	1 TAZA	480 mg	603 mg
PROTEÍNA DE SOYA/ CARVE	100 GRAMOS	24 mg	177 mg
SOYA	1 TAZA	2482 mg	18515 mg
TOFU	1/2 TAZA	228 mg	2019 mg
ALGARROBO	1 TAZA	4.1 mg	218 mg
LEGUMINOSAS	CANTIDAD	OMEGA 3	OMEGA 6
ARVEJA	1 TAZA	73.2 mg	318 mg
FRIJOL ROJO	1 TAZA	311 mg	197 mg
LIMA	1 TAZA	97.8 mg	222 mg
HABAS	1 TAZA	37.8 mg	393 mg
FRIJOL BLANCO	1 TAZA	124 mg	149 mg
FRIJO PINTO /CARGAMANTO	1 TAZA	186 mg	133 mg
FRIJOL NEGRO	1 TAZA	181 mg	217 mg
GARBANZO	1 TAZA	70.5 mg	1825 mg
FRIJOL MUNGO	1 TAZA	16.6 mg	43.7 mg
NUECES			
MANÍ	1 TAZA	260 mg	14434 mg
COCO	1 TAZA	0 mg	293 mg
SEMILLA DE AHUYAMA	1 TAZA	250 mg	28571 mg
NUECES CEREBRITO	1 TAZA	10623 mg	44567 mg
ALMENDRAS	1 TAZA	5.7 mg	11462 mg
MARAÑÓN	100 GRAMOS	62 mg	7782 mg
SEMILLAS DE GIRASOL	1 TAZA	34 mg	10602 mg
AJONJOLÍ	1 TAZA	541 mg	30776 mg
MACADAMIA	1 TAZA	276 mg	1737 mg
PISTACHO	1 TAZA	312 mg	16237 mg

AVELLANAS	1 TAZA	117 mg	10573 mg
NUEZ DEL BRASIL	100 GRAMOS	23.9 mg	27350 mg
CHIA	1 ONZA/ 2 CUCHARADAS	4915 mg	1620 mg
LINAZA MOLIDA	1 CUCHARADA	1597 mg	414 mg
ACEITE DE LINAZA	1 CUCHARADA	7196 mg	1715 mg
SACHA INCHI	1 ONZA	5688mg	4063 mg