

DATOS NUTRICIONALES AGUACATE

	C/100g	%VDR
Grasas Saturadas	2,64 g	12%
Grasas Poliinsaturadas	2,04 g	-
Grasas Monoinsaturadas	10,7g	-
Colesterol	0 g	
Proteínas	1,7 g	2,26%
Carbohidratos total	5,9 g	2%
Fibra total	3,3 g	13,2%
Fibra soluble	1,3 g	-
Fibra insoluble	2 g	-
Vitamina A	85 µg	14%
Vitamina B1	0,11 mg	9%
Vitamina B2	0,2 mg	15%
Vitamina B6	0,45 mg	34,6 %
Niacina	1,6 mg	10%
Ácido pantoténico	1 mg	20%
Vitamina C	14 mg	32%
Vitamina D	10 µg	200%
Vitamina E	3 mg	30%
Vitamina K	8 µg	12%
Biotina	10 mg	33,3%
Ácido fólico	32 µ	8%
Sodio	4 mg	0,16%
Potasio	463 mg	13,23%
Calcio	10 mg	1%
Hierro	1,06 mg	1,06%
Magnesio	41 mg	16%
Manganeso	2,3 mg	100%
Cobre	0,35 mg	39%
Fosforo	40 mg	5,71%
Azufre	25 mg	-