

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

LISINA-PROTEÍNAS -CALORÍAS

VERDURAS

	CANTIDAD (g)	PROTEÍNAS (g)	LISINA (mg)	CALORÍAS
PATATA CRUDA	100	2	110	82
PATATAS FRITAS DE BOLSA	100	6,6	424	547
CALABACÍN	100	1,2	65	16
CALABAZA	100	1	54	26
JUDÍA VERDE	100	1,8	88	31
ZANAHORIA	100	0,9	44	41
CEBOLLA	100	1,3	55	42
CHAMPIÑÓN	100	3	107	22
BERENJENA	100	1	47	24
TOMATE FRITO	100	1,3	40	99
TOMATE	100	0,9	30	18
BROCOLI	100	2,85	135	34
COLIFLOR	100	1,98	106	25
REPOLLO	100	1,44	67	24
ESPINACAS FRESCAS	100	2,8	174	23
ESPINACAS CONGELADAS	100	3,9	298	31
BONIATO	100	1,6	81	86
ACEITUNAS	100	0,8	31	115
ACELGAS	100	1,8	99	19
GUISANTES FRESCOS	100	5,4	317	81
GUISANTES CONGELADOS	100	5,2	305	77

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

LISINA-PROTEÍNAS -CALORÍAS

PUERRO	100	1,5	78	61
SETAS OSTRA	100	3,3	126	35
PEPINO CON PIEL	100	0,6	29	15
PEPINILLOS EN VINAGRE	100	0,2	14	11
ESPÁRRAGO BLANCO	100	2,1	101	19
ESPÁRRAGO VERDE	100	1,8	75	30
LECHUGA HOJA VERDE	100	1,36	84	15
PIMIENTO ROJO	100	0,9	43	26
PATÉ PIMIENTO MERCADONA	100	0,8	39	20
LECHUGA ROMANA	100	1,2	105	17
LECHUGA ICEBERG	100	0,9	75	14
PURÉ DE PATATA TIPO MAGGI (SIN COCINAR)	100	7,4	444	348
COL DE BRUSELAS	100	3,4	154	43
COL LOMBARDA	100	1,4	48	31
HABAS VERDES (BABY) CRUDAS	100	6,8	452	72
COLIFLOR VERDE O ROMANESCU	100	2,9	158	31
APIO	100	0,6	27	14
REMOLACHA COCIDA	100	1,5	80	42

*NOTA: los siguientes datos están equivocados en Odimet, utilizar los de esta tabla.

Patatas fritas de bolsa, Puré de patata tipo Maggi sin cocinar, Habas baby crudas, remolacha cocida.

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

LISINA-PROTEÍNAS -CALORÍAS

CEREALES Y PRODUCTOS DE PANADERÍA SIN LECHE NI HUEVO				
	CANTIDAD (g)	PROTEÍNAS (g)	LISINA (mg)	CALORÍAS
ARROZ BLANCO GRANO CORTO CRUDO	100	6,5	235	356
ARROZ BLANCO GRANO CORTO COCIDO	100	2,3	85	130
ARROZ INTEGRAL GRANO MEDIO CRUDO	100	7,5	286	362
ARROZ INTEGRAL GRANO MEDIO COCIDO	100	2,3	90	112
PAN BLANCO DE TRIGO	100	7	200	257
PAN INTEGRAL DE TRIGO	100	8,1	305	255
PAN DE MOLDE BLANCO	100	7,6	203	266
PAN DE MOLDE INTEGRAL	100	9,7	302	246
PAN DE CENTENO	100	8,5	233	259
PASTA NORMAL DE TRIGO CRUDA	100	13	298	371
PASTA NORMAL DE TRIGO COCIDA	100	5,8	133	158
PASTA INTEGRAL DE TRIGO CRUDA	100	14,6	324	348
PASTA INTEGRAL DE TRIGO COCIDA	100	5,3	117	
CRACKER GRAN PAVESI	100	10	300	442
GUSANITOS RISI	100	6,6	198	469
NACHOS DE MAÍZ SIN SABOR	100	6,3	189	479
PALOMITAS DE MAÍZ	100	6,2	186	495
MINI TOSTAS BIMBO	100	12	360	405
PICOS SIN GLUTEN PANCELIAC	100	3,4	102	386
CRUNCHY CRUMBS ESGIR	100	8,2	246	378

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

LISINA-PROTEÍNAS -CALORÍAS

TORTITAS DE MAÍZ NATUR TIERRA	100	8,4	252	352
TORTITAS DE ARROZ HACENDADO	100	8,5	255	363
MAÍZ EN LATA	100	2,9	82	80
MAÍZ DULCE CRUDO FRESCO	100	3,2	137	86
MAÍZ CRUDO SECO	100	9,4	265	365
HARINA DE MAÍZ	100	6,9	195	361
GALLETAS CHIQUILIN OSITOS	100	6	180	450
COPOS DE AVENA (ver proteínas etiqueta)	100	17 12,5	701 426	389 370
PAN RALLADO NORMAL DE TRIGO	100	12	480	367
COPOS DE MAÍZ TIPO CORN FLAKES	100	7	186	378
HARINA DE TRIGO (ver proteínas etiqueta)	100	10,3 13	228 296	364 360

*NOTA: los siguientes datos están equivocados en Odimet, utilizar los de esta tabla.

Galletas María, maíz en lata (las calorías miradlas en la lata porque depende de si añaden azúcar o no), Copos de maíz tipo Corn Flakes

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

LISINA-PROTEÍNAS -CALORÍAS

FRUTAS (100g)

	PROTEÍNAS	LISINA	CALORÍAS
PLÁTANO	1,4	50	89
PERA	0,38	17	58
MANZANA	0,26	12	52
NARANJA	0,94	47	47
FRESA	0,67	26	32
PIÑA	0,54	26	48
CIRUELA	0,7	16	46
MELOCOTÓN	0,91	30	39
UVA	0,62	27	69
ZUMO DE NARANJA	0,59	8	42
KIWI	1,14	61	61
SANDÍA	0,61	62	30
MELÓN	0,54	30	36
AGUACATE	2	132	160
ALBARICOQUE	1,4	97	48
NECTARINA	1,06	16	44
CEREZAS	1,2	30	63
ZUMO DE MANZANA	0,06	6	47
HIGOS	0,7	30	73
HIGOS SECOS	1,2	120	249
FRAMBUESAS	1,2	41	52
ARÁNDANOS	1,1	12	57
MORAS	1,3	30	43

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

LISINA-PROTEÍNAS -CALORÍAS

MANGO	0,5	41	65
PAPAYA	0,6	25	39
COCO FRESCO	3,3	147	354
DÁTIL SECO	2,45	66	282
MANDARINA	0,8	32	53
CAQUI	0,8	45	127

CEREALES Y PRODUCTOS DE PANADERÍA CON LECHE o HUEVO				
	CANTIDAD (g)	PROTEÍNAS (g)	LISINA (mg)	CALORÍAS
CRACKER SIN GLUTEN HACENDADO CON ROMERO	100	2,5	112	435
GALLETAS CHIQUILIN OSITOS CHOCOLATE	100	7,5	337	450
GALLETAS DINOSAURUS ARTIACH	100	5,4	245	475
BIZCOCHO CASERO	100	5,4	324	459
GALLETA MARÍA	100	7,6	342	455

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

LISINA-PROTEÍNAS -CALORÍAS

FRUTOS SECOS (100g)

	PROTEÍNAS	LISINA	CALORÍAS
NUEZ COMÚN	15	424	654
NUEZ DE MACADAMIA	7,5	285	718
CACAHUETE	26	926	567
UVAS PASAS	3	84	299
CIRUELAS PASAS	2,1	50	240
ANACARDO CRUDO	18	928	553
ANACARDO TOSTADO	15	817	574
PIÑONES	11,5	434	629
PIPAS DE GIRASOL	19.3	795	582
PISTACHOS	21	1196	571
CASTAÑAS CRUDAS	1,6	96	196
CASTAÑAS ASADAS	3,1	188	244
COCOS DE BRASIL	14	491	655
ALMENDRAS	21	601	578
AVELLANAS TOSTADAS	15	422	646
CACAO EN POLVO SIN ENDULZAR	19,6	983	229
NESQUICK	4,8	216	383

*NOTA: los siguientes datos están equivocados en Odimet, utilizar los de esta tabla.

Nuez de Macadamia

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

LISINA-PROTEÍNAS -CALORÍAS

PRODUCTOS LÁCTEOS

	CANTIDAD(G)	PROTEÍNAS(G)	LISINA(MG)	CALORÍAS
Yogur azúcar de caña Carrefour	100	3,1	248	87
Yogur líquido azúcar de caña Mercadona	100	1,9	152	73
Yogur líquido azúcar de caña Carrefour	100	2,9	232	66
Yogur griego azucarado Carrefour	100	2,8	224	125
Quesitos Carrefour	100	7,5	637	240
Queso Philadelphia normal	100	4,1	348	267
Queso Parmesano	100	35	3306	392
Queso Manchego curado	100	38	3589	467
Flan de vainilla Hacendado	100	2,2	176	112
Yogur líquido L Casei Frutos Silvestres Hacendado	100	2,2	176	79
Yogur sabor piña Hacendado	100	3,0	240	76
Queso para untar con finas hierbas El Corte	100	5,0	425	221

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

LISINA-PROTEÍNAS -CALORÍAS

Inglés				
YOGUR NATURAL ENTERO o KEFIR	100	3,4	272	59
LECHE DE VACA ENTERA (3.5% MG)	100	3	240	63
LECHE DE VACA DESNATADA	100	3,2	270	33
LECHE DE VACA SEMIDESNATADA	100	3,3	233	42
NATA DE MONTAR (35% GRASA)	100	2,2	176	336
NATA DE COCINAR (18% GRASA)	100	3	234	296
QUESO CHEDDAR LONCHAS	100	25	2072	403
QUESO GOUDA LONCHAS	100	25	2654	356
QUESO CAMEMBERT	100	20	1766	300
QUESO BLANCO FRESCO	100	13	1105	196
QUESO FETA	100	14	1219	264
PETIT SUISSE FRESA	100	6,7	569	124
CUAJADA	100	4,4	341	92
LEVADURA DE PANADERÍA PRENSADA	100	8,4	690	105
LEVADURA DE	100	38	3158	295

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

LISINA-PROTEÍNAS -CALORÍAS

PANADERÍA DESHIDRATADA				
LEVADURA QUÍMICA O DE PASTELERÍA	100	0,1	0	163

*NOTA: los siguientes datos están equivocados en Odimet, utilizar los de esta tabla.

Queso philadelphia normal, leche entera, leche semidesnatada, leche desnatada

LEGUMBRES

	CANTIDAD (g)	PROTEÍNA (g)	LISINA (mg)	CALORÍAS (Kcal)
LENTEJAS CRUDAS	100	25,8	1957	353
LENTEJAS COCIDAS	100	9	630	116
GARBANZOS CRUDOS	100	19	1291	364
GARBANZOS COCIDOS	100	8,8	593	164
HARINA DE GARBANZO	100	22,3	1561	387
SOJA (HABAS SECAS)	100	36,4	2429	426
HARINA DE SOJA	100	34	2298	436
TOFU	100	8	532	76
QUINOA SECA	100	14	766	368
HARINA DE QUINOA	100	13	715	375
ALUBIAS BLANCAS CRUDAS	100	21	1449	336
ALUBIAS BLANCAS COCIDAS	100	10	668	139

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

LISINA-PROTEÍNAS -CALORÍAS

CARNES				
	CANTIDAD (g)	PROTEÍNAS (g)	LISINA (mg)	CALORÍAS
BACON AHUMADO	100	11,6	962	458
SALCHICHAS POLLO Y PAVO HACENDADO	100	13,5	1215	201
FIAMBRE DE PAVO	100	14,5	1363	104
JAMÓN COCIDO (CERDO)	100	18,5	1665	97
SALCHICHAS FRANKFURT CERDO	100	12	1080	233
PATÉ DE CERDO	100	6,9	864	520
PECHUGA DE POLLO	100	23	1962	110
PECHUGA DE PAVO	100	24,6	2318	111
SOLOMILLO DE CERDO	100	20,5	1844	136
SOLOMILLO DE TERNERA	100	20	1665	110
PIERNA DE CORDERO	100	19,2	1703	243

*NOTA: los siguientes datos están equivocados en Odimet, utilizar los de esta tabla.

Salchichas frankfurt

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

LISINA-PROTEÍNAS -CALORÍAS

PESCADOS

	CANTIDAD (g)	PROTEÍNAS (g)	LISINA (mg)	CALORÍAS (Kcal)
Anchoas en aceite	100	29	2653	210
Atún lata al natural	100	25,5	2368	158
Atún lata en aceite	100	25,5	2368	280
Boquerón	100	20,3	1869	131
PATÉ ATÚN EN ACEITE CARREFOUR	100	12	1200	297
GALLO	100	16	1600	73
LENGUADO	100	19	1746	91
SALMÓN FRESCO	100	20	1828	183
MERLUZA	100	17,3	1730	87
SALMÓN AHUMADO	100	18,2	1679	117
ANGURIÑAS PESCANOVA	100	8,8	880	188

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

LISINA-PROTEÍNAS -CALORÍAS

	CANTIDAD (g)	PROTEÍNAS (g)	LISINA (mg)	CALORÍAS
HUEVO DE GALLINA	100	12,5	914	147
YEMA DE HUEVO DE GALLINA	100	15,8	1217	322
CLARA DE HUEVO DE GALLINA	100	11	806	52
1 HUEVO ENTERO DE GALLINA (65g)	65	8	594	95
HUEVO DE CODORNIZ	100	13	881	158
1 HUEVO ENTERO DE CODORNIZ (10g)	10	1,3	88	16

Elaborado por Asociación Familias GA

<https://familiasga.com>

Revisado en Enero 2020

Fuentes:

www.odimet.es

Guía para padres. Aciduria glutárica tipo 1. Hospital Universitario de Heidelberg.

<https://nutritiondata.self.com>