

## **GUIA PROPOINTS**

### **Aceites, mantequillas y otras materias grasas.**

#### **Aceites, todo tipo:**

1ct, 4g.....	1PP
1Cd, 12g.....	3PP

#### **Manteca de cerdo/oca:**

1ct, 5g.....	1PP
1Cd, 15g.....	4PP

#### **Mantequilla, con o sin sal:**

1ct, 5g.....	1PP
1Cd, 15g.....	3PP

#### **Mantequilla exttraligera:**

1ct, 5g.....	0PP
1Cd, 15g.....	1PP

#### **Margarina común:**

1ct, 5g.....	1PP
1Cd, 15g.....	2PP

#### **Margarina 3/4 vegetal:**

1ct, 5g.....	1PP
1Cd, 15g.....	2PP

#### **Margarina Light:**

2ct, 10g.....	1PP
1Cd, 15g.....	2PP
2Cd, 30g.....	3PP

#### **Margarina vegetal enriquecida:**

1ct, 5g.....	1PP
1Cd, 15g.....	3PP

**Consejo:** Tomar 2 porciones diarias de grasa vegetal como mínimo. También son ricos en Vitamina E.

### **¿Cómo puntuar aceite que usamos para freir alimentos?**

Para freir 1 croqueta, albóndiga o empanadilla.....	1PP
Para freir 1 huevo.....	3PP
Para freir un filete rebozado(harina).....	4PP
Para freir 100g de patatas.....	5PP
Para freir un filete empanado.....	6PP

### **Aperitivos:**

#### **Aceitunas:**

-Negras, 4 uds, 12g.....	1PP
-Rellenas, 5 uds, 20g.....	1PP
-Verdes, 8 uds, 32g.....	1PP
<b>Altramuces, 30g.....</b>	<b>1PP</b>

#### **Aperitivos de maíz tipo doritos, 30g.....**

**Encurtidos.....**0PP

#### **Galletas:**

-Rellenas de queso, 1, 20g.....	3PP
-Saladas, 2 uds, 6g.....	1PP
-Saladas con queso, 2uds, 6g.....	1PP
<b>Kikos, 30g.....</b>	<b>3PP</b>

#### **Palomitas de maíz con aceite y sal, 30g.....**

**Patatas chips, 30g.....**5PP

**Patatas chips Light, 30g.....4PP**

### **Bollería:**

#### **Barquillo relleno:**

-Chocolate, 1ud, 16g.....2PP

-Nata, 1ud, 16g.....2PP

**Base de bizcocho, 50g.....7PP**

#### **Berlina o donut:**

-Panadería, 1ud, 70g.....8PP

-Envasado, 1ud, 50g.....6PP

-Envasado de chocolate, 1ud, 75g.....10PP

-Envasado de crema, 1ud, 60g.....7PP

**Bizcocho, 50g.....6PP**

**Bizcocho cuatro cuartos, 50g.....5PP**

**Bollo relleno de chocolate, 1ud, 60g.....6PP**

#### **Brioche, bollo relleno de leche o suizo:**

1ud pequeña, 25g.....3PP

1ud mediana, 50g.....6PP

1ud grande, 70g.....8PP

**Brownie, 50g.....6PP**

**Buñuelo, 1ud, 20g.....2PP**

#### **Caña:**

-Cabello de ángel, 1ud, 80g.....9PP

-Crema, 1ud, 80g.....10PP

-Chocolate, 1ud, 80g.....11PP

**Churros, 4 uds, 70g.....7PP**

**Coca, 50g.....5PP**

**Crêpe, 1ud, 30g.....1PP**

#### **Croissant:**

-Panadería

1ud pequeña, 18g.....2PP

1ud mediana, 50g.....6PP

1ud grande, 80g.....9PP

-Panadería de chocolate, 1ud 100g.....10PP

-Envasado, 1ud, 35g.....4PP

#### **Ensaimada:**

1ud pequeña, 25g.....3PP

1ud mediana, 55g.....7PP

1ud grande, 80g.....10PP

#### **Galleta:**

-Chocolate, 1ud, 15g.....2PP

-Jalea de frutas, 1ud, 10g.....1PP

-Jengibre, 3uds, 15g.....2PP

-Mantequilla, 1ud, 10g.....1PP

-Dige-stiva, 1ud, 15g.....2PP

-Doble rellena de chocolate, 1ud, 20g.....3PP

-María, 2uds, 18g.....2PP

#### **Gofre:**

-Envasado, 1ud, 50g.....6PP

-Natural, 1ud, 50g.....5PP

-Natural, 1ud, 120g.....12PP

#### **Lionesa:**

-Crema, 1ud, 18g.....1PP

#### **Magdalena:**

1ud pequeña, 10g.....1PP

1ud mediana, 30g.....3PP

1ud grande, 75g.....	8PP
<b>Mantecado</b> , 1ud, 35g.....	5PP
<b>Melindro</b> , 1ud, 10g.....	1PP
<b>Merengue</b> , 1ud, 55g.....	6PP
<b>Milhojas con nata y crema</b> , 1ud 150g.....	12PP
<b>Mini:</b>	
-Croissant, 3 uds, 18g, 2.....	2PP
-Napolitana de chocolate, 3 uds, 45g.....	6PP
-Napolitana de crema, 3 uds, 45g.....	5PP
-Muffins, 1ud, 30g.....	3PP
<b>Napolitana:</b>	
-Chocolate, 85g.....	10PP
-Crema, 85g.....	9PP
Neulas o Barquillos, 1ud, 7g.....	1PP
<b>Palmera</b> , 1ud, 80g.....	12PP
<b>Panettone</b> , 50g.....	5PP
<b>Pastas de té</b> , 1ud, 10g.....	1PP
<b>Pastel:</b>	
-Frutas confitadas, 50g.....	5PP
-chocolate, 50g.....	5PP
-Saboya, 50g.....	4PP
<b>Plumcake</b> 1rebanada, 35g.....	4PP
<b>Polvorón</b> , 1ud, 43g.....	6PP
<b>Porras</b> , 4uds, 100g.....	9PP
<b>Puding de pasas</b> , 50g.....	4PP
<b>Rosco de vino</b> , 1ud, 27g.....	4PP
<b>Rosquilla</b> , 1ud, 30g.....	3PP
<b>Sobao</b> , 1ud, 25g.....	3PP
<b>Tarta:</b>	
-Fruta, 50g.....	4PP
-Manzana con crema, 50g.....	4PP
-Queso, 50g.....	3PP
<b>Torta de anís:</b>	
-Común, 1ud, 33g.....	5PP
-Integral, 1ud, 30g.....	4PP
<b>Valenciana:</b>	
1ud, 35g.....	4PP
1ud grande, 60g.....	7PP

**Carnes, avves y huevos: Los alimentos en verde, sacian más y durante más tiempo, se pueden contar a saciedad a 5PP**

**Carnes:**

**Buey-Vaca:**

-Bistec, 100g.....	4PP
-Carnes grasa, 100g.....	6PP
-Carne magra, 100g.....	3PP
-Contra, 100g.....	3PP
-Entrecot, 1ud, 190g.....	10PP
-Falda, 100g.....	5PP
-Filete, 100g.....	4PP
-Hígado, 100g.....	3PP
-Lengua, 100g.....	6PP
-Lomo, 100g.....	5PP
-Pecho, 100g.....	6PP
-Pescuezo, 100g.....	4PP

-Rabo, 100g.....	5PP
-Redondo, 100g.....	<b>3PP</b>
-Rosbif, 100g.....	<b>3PP</b>
-Solomillo, 100g.....	4PP
-Tapa, 100g.....	<b>3PP</b>
<b>Caballo, carne, 100g.....</b>	<b>3PP</b>
<b>Cabrito, carne, 100g.....</b>	3PP
Caracol	
-200g con caparazón.....	<b>1PP</b>
-100g.....	<b>2PP</b>
Cerd	
-Butifarra, 1ud, 75g.....	5PP
-Cabeza, 100g.....	5PP
-Carne grasa, 100g.....	6PP
-Carne magra, 100g.....	<b>4PP</b>
-Carne picada, 100g.....	7PP
-Chuleta	
100g.....	6PP
1ud.....	7PP
-Costilla	
100g con hueso.....	5PP
100g.....	8PP
Hígado, 100g.....	<b>3PP</b>
-Lomo, 100g.....	<b>4PP</b>
-Manitas	
100g.....	8PP
1ud.....	9PP
-Morro, 100g.....	5PP
-Oreja, 100g.....	6PP
-Paletilla o brazuelo, 100g.....	8PP
-Pierna magra, 100g.....	<b>3PP</b>
-Rabo, 100g.....	10PP
-Riñones, 100g.....	<b>2PP</b>
-Sangre, 100g.....	<b>2PP</b>
-Sesos, 100g.....	<b>3PP</b>
-Solomillo, 100g.....	<b>3PP</b>
-Tocino, 1 loncha fina, 25g.....	5PP
-Tocino magro, 1 loncha fina, 25g.....	2PP
-Zancarrón, 100g.....	7PP
<b>Chistorra, 300g.....</b>	4PP
<b>Chorizo fresco, 1/2 uds, 45g.....</b>	5PP
<b>Ciervo, 100g.....</b>	<b>2PP</b>
<b>Conejo</b>	
100g.....	<b>4PP</b>
1/4 ud.....	<b>5PP</b>
<b>Conejo de monte</b>	
100g.....	<b>3PP</b>
1/4 ud.....	<b>4PP</b>
<b>Cordero:</b>	
-Carne, 100g.....	6PP
-Carne magra, 100g.....	3PP
-Chuleta con grasa:	
1ud.....	5PP
100g.....	7PP
-Costilla:	
1ud.....	4PP
100g.....	8PP

-Falda, 100g.....	6PP
-Hígado, 100g.....	3PP
-Lengua, 100g.....	5PP
-Mollejas, 100g.....	3PP
-Paletilla, 100g.....	8PP
-Riñones, 100g.....	2PP
-Sesos, 100g.....	4PP
-Corzo, 100g.....	2PP
<b>Jabalí, carne, 100g.....</b>	<b>3PP</b>
<b>Liebre:</b>	
100g.....	<b>3PP</b>
200g, con hueso.....	<b>4PP</b>
<b>Morcilla cruda:</b>	
1loncha, 20g.....	2PP
50g.....	5PP
<b>Salchicha:</b>	
-Cócktel, 2 ud, 30g.....	3PP
-Fresca de cerdo, 1ud, 50g.....	4PP
-Tipo frankfur:	
1ud pequeña, 35g.....	3PP
1ud, grande, 75g.....	6PP
<b>Ternera:</b>	
-Aguja, 100g.....	5PP
-Aleta, 100g.....	3PP
-Brazuelo, 100g.....	4PP
-Callos, 100g.....	<b>2PP</b>
-Carne picada, 100g.....	5PP
-Costilla:	
100g.....	4PP
200g, con hueso.....	5PP
Entrecot sin grasa:	
100g.....	3PP
1ud mediana.....	6PP
-Escalopa, 100g.....	4PP
-Filete o bistec sin grasa, 100g.....	<b>2PP</b>
-Hamburguesa, 100g.....	5PP
-Hígado, 100g.....	3PP
-Lengua, 100g.....	3PP
-Mollejas, 100g.....	<b>2PP</b>
-Paletilla, 100g.....	3PP
-Pecho, 100g.....	3PP
-Pescuezo, 100g.....	4PP
-Rabo, 100g.....	5PP
-Redondo, 100g.....	<b>3PP</b>
-Riñones, 100g.....	<b>3PP</b>
-Rosbif, 100g.....	<b>3PP</b>
-Sesos, 100g.....	3PP
-Solomillo sin grasa, 100g.....	<b>3PP</b>
-Zancarrón o morcillo, 100g.....	3PP

### **Aves:**

<b>Avestruz, sin piel, 100g.....</b>	<b>3PP</b>
<b>Capón</b>	
100g con hueso.....	4PP
100g.....	5PP
<b>Codorniz</b>	

-Con piel	
100g.....	4PP
1ud.....	8PP
-Sin piel	
100g.....	<b>3PP</b>
1/2 ud.....	<b>3PP</b>
<b>Faisán sin piel, 100g.....</b>	<b>4PP</b>
<b>Gallina</b>	
100g con hueso.....	7PP
100g.....	10PP
Oca, carne, 100g.....	7PP
<b>Paloma, carne</b>	
1/2 ud.....	<b>4PP</b>
100g.....	<b>4PP</b>
<b>Pato</b>	
-Entero con piel	
100g con hueso.....	4PP
100g.....	6PP
-Magret o pechuga sin piel	
100g con hueso.....	3PP
-Muslo sin piel, 100g.....	3PP
<b>Pavo</b>	
-Con piel	
100g con hueso.....	3PP
100g.....	5PP
-Sin piel, 100g.....	<b>3PP</b>
Perdiz	
1/2 ud.....	3PP
100g.....	3PP
Pintada, carne, 100g.....	4PP
Pollo	
-Ala con piel	
1ud.....	2PP
100g.....	6PP
-Entero con piel	
100g.....	4PP
1 muslo.....	6PP
1/4 ud.....	9PP
-Entero sin piel	
100g.....	3PP
1/4 ud.....	5PP
-Hamburguesa, 100g.....	5PP
-Hígado	
2 uds.....	1PP
100g.....	3PP
-Muslo sin piel	
100g.....	3PP
1ud.....	4PP
-Pechuga sin piel, 100g.....	<b>3PP</b>
Rascón o polla de agua, 100g.....	3PP
Salchicha	
-Fesca de ave, 1 ud 40g.....	2PP
-Tipo frankfurt	
1ud pequeña, 45g.....	2PP

## **Huevos**

<b>Huevo de codorniz</b> , 2 uds.....	<b>1PP</b>
<b>Huevo de gallina</b>	
-Pequeño o mediano.....	<b>2PP</b>
-Grande.....	<b>3PP</b>
-Clara	
2 uds.....	<b>0PP</b>
100g.....	<b>1PP</b>
-Yema, 1ud.....	<b>2PP</b>
<b>Huevo de pato</b> , 1 ud.....	<b>2PP</b>

### **Cereales de desayuno y barras**

Los alimentos coloreados en verde se pueden tomar a saciedad por 7PP

#### **Arroz inflado**

-Común, 6Cd, 30g.....	3PP
-Chocolateado, 6Cd, 30g.....	3PP

#### **Barritas de cereales**

-Con avellanas, 1 ud, 20g.....	2PP
-Con chocolate, 1 ud, 20g.....	2PP
-Con frutas, 1 ud, 20g.....	2PP

#### **Cereales**

-Con chocolate, 6Cd, 30g.....	3PP
-Con frutos rojos, 6Cd, 30g.....	3PP
-Tipo All Bran, 6Cd, 30g.....	2PP

#### **Copos**

-De avena, 3Cd, 24g.....	<b>2PP</b>
-De avena biológicos, 3Cd, 24g.....	<b>2PP</b>
-De maíz, 6Cd, 30g.....	3PP
-Tostados de arroz y trigo, 6Cd, 30g.....	3PP

**Gofio canario tostado**, 3Cd, 30g.....3PP

**Maíz inflado con miel**, 6Cd, 30g.....3PP

#### **Muesli**

-Azucarado, 2Cd, 30g.....	3PP
-Bio con frutas, 2Cd, 30g.....	3PP
-Con chocolate, 2Cd, 30g.....	3PP
-Con frutitas, 2Cd, 30g.....	3PP
-Sin azúcar, 2Cd, 30g.....	3PP

#### **Trigo inflado**

-Azucarado, 6Cd, 30g.....	3PP
-Común, 6Cd, 30g.....	<b>3PP</b>

### **Charcutería y quesos**

**Los alimentos en verde se pueden comer con valor 5PP a saciedad**

#### **Bacon o panceta**

1 loncha fina, 20g.....	2PP
1 loncha gruesa, 50g.....	5PP

#### **Bacon o panceta ahumados**

1 loncha fina, 20g.....	2PP
1 loncha gruesa, 50g.....	4PP

**Butifarra blanca**, 1 loncha 15g.....1PP

**Cabeza de jabalí**, 1 loncha 20g.....1PP

**Cecina de león**, 1 loncha, 20g.....1PP

**Chicharrones**, 50g.....4PP

#### **Chopped**

-Cerdo, 1 loncha, 15g.....	1PP
----------------------------	-----

-Pavo, 3 lonchas, 30g.....	1PP
<b>Chorizo</b> , 1 loncha, 10g.....	1PP
<b>Coppa</b> , 50g.....	3PP
<b>Embutido de pechuga</b>	
Pavo, 2 lonchas, 50g.....	<b>1PP</b>
Pollo, 2 lonchas, 50g.....	<b>1PP</b>
<b>Fuet</b> , 1 loncha, 10g.....	1PP
<b>Galantina</b> , 1 loncha, 20g.....	1PP
<b>Jamón</b>	
-Ahumado, 2 lonchas, 50g.....	2PP
-Cocido con grasa, 2 lonchas, 50g.....	3PP
-Cocido de pavo, 2 lonchas, 50g.....	<b>1PP</b>
-Cocido extra, sin grasa, 2 lonchas, 40g.....	<b>1PP</b>
-Cocido sin grasa, 2 lonchas 40g.....	<b>1PP</b>
-Curado con grasa, 1 loncha, 25g.....	2PP
-Curado sin grasa, 1 loncha, 20g.....	1PP
-Bayona, 1 loncha, 20g.....	1PP
<b>Lacón</b> , 1 loncha, 20g.....	2PP
<b>Lomo embuchado</b> , loncha, 10g.....	1PP
<b>Longaniza</b> , loncha,, 10g.....	1PP
<b>Morcilla cocida</b> , 1 loncha, 20g.....	2PP
<b>Morcón</b> , 1 loncha, 20g.....	2PP
<b>Mortadela</b> , 1 loncha, 20g.....	2PP
<b>Mortadela de pavo</b> , 1 loncha, 20g.....	1PP
<b>Paleta cocida magra</b> , 1 loncha, 25g.....	<b>1PP</b>
<b>Salami</b> , 1 loncha, 15g.....	2PP
<b>Salchichón</b> , 1 loncha, 10g.....	1PP

## Quesos

<b>Arzúa</b> , 30g.....	3PP
<b>Azul</b> , 30g.....	3PP
<b>Brie</b> , 30g.....	3PP
<b>Cabrales</b> , 30g.....	3PP
<b>Camembert 20-30% MG</b> , 30g.....	2PP
<b>Camembert, 40-50% MG</b> , 30g.....	2PP
<b>Camembert 60% MG</b> , 30g.....	3PP
<b>Castellano</b> , 30g.....	4PP
<b>Cheddar</b> , 30g.....	3PP
<b>Cottage 20% MG</b> , 30g.....	1PP
<b>Crema de untar</b> , 1Cd, 30g.....	2PP
<b>Crema de untar 0% MG</b> , 2 Cd, 60g.....	<b>1PP</b>
<b>Crema de untar Light</b> , 1Cd, 30g.....	1PP
<b>De bola</b> , 30g.....	3PP
<b>De cabra curado</b> , 30g.....	4PP
<b>De cabra de pasta blanda</b> , 30g.....	2PP
<b>De cabra semicurado</b> , 30g.....	3PP
<b>De Castilla La Mancha, oveja, cabra y vaca</b> , 30g.....	3PP
<b>De Castilla La Mancha, oveja y cabra</b> , 30g.....	3PP
<b>Castilla La Mancha tierno Light, oveja, cabra y vaca</b> ..	2PP
<b>De Castilla y León, oveja y vaca</b> , 30g.....	3PP
<b>De Tetilla</b> , 30g.....	3PP
<b>Edam</b> , 30g.....	3PP
<b>Edam Light</b> , 30g.....	2PP
<b>Emmental</b> , 30g.....	3PP
<b>Emmental Light</b> , 30g.....	2PP
<b>En lonchas para fundir</b> , 1 loncha, 18g.....	1PP



<b>Feta</b> , 30g.....	2PP
<b>Fondue</b> , 30g.....	2PP
<b>Fresco de Burgos</b> , 30g.....	2PP
<b>Fresco de Burgos 0% MG</b> , 50g.....	1PP
<b>Fundido en lonchas Light</b> , 1 loncha, 18g.....	1PP
<b>Gallego</b> , 30g.....	3PP
<b>Gorgonzola</b> , 30g.....	3PP
<b>Gouda</b> , 30g.....	3PP
<b>Gouda semicurado Light</b> , 30g.....	2PP
<b>Gruyère</b> , 30g.....	3PP
<b>Gruyère Light</b> , 30g.....	2PP
<b>Havarti Light</b> , 30g.....	2PP
<b>Ibores</b> , 30g.....	3PP
<b>Idiazábal</b> , 30g.....	4PP
<b>Maasdam</b> , 30g.....	3PP

### **Chocolates, golosinas y turrone**

<b>Bombón</b> , 1 ud, 10g.....	1PP
<b>Caramelo</b>	
-Blando, 2 uds, 9g.....	1PP
-De fruta, 2 uds, 12g.....	1PP
-Sin azúcar, 2 uds, 14g.....	1PP
<b>Chicle</b> , 4 uds, 8g.....	1PP
<b>Chicle sin azúcar</b> , 1 ud, 1g.....	0PP
14 uds, 14g.....	1PP
<b>Chocolate</b>	
-Blanco, 25g.....	4PP
-Con leche, 25g.....	4PP
-Negro, 25g.....	4PP
-Postres, 50g.....	7PP
<b>Chocolatinas</b> , 1 ud, 40g.....	5PP
<b>Marrón glacé</b> , 1 ud, 12g.....	1PP
<b>Mazapán</b> , 30g.....	4PP
<b>Pasta de almendras</b> , 30g.....	4PP
<b>Peladillas</b> , 5 uds, 25g.....	3PP
<b>Regaliz</b> , 1 ud, 10g.....	1PP
<b>Trufa de chocolate</b> , 1 ud, 25g.....	3PP
<b>Turrón</b>	
-Alicante, 30g.....	4PP
-Chocolate, 30g.....	4PP
-Jijona, 30g.....	4PP
-Yema, 30g.....	4PP

### **Condimentos y ayudas culinarias**

<b>Alcaparras</b> .....	0PP
<b>Algas</b>	
-Agar desecada, 10g.....	1PP
-Espirulina desecada, 10g.....	1PP
-Kombu desecada, 35g.....	1PP
-Nori desecada, 25g.....	1PP
-Wakame desecada, 35g.....	1PP
<b>Azúcar</b>	
-Avainillado, blanco y moreno	
·2ct, 10g.....	1PP
·1Cd, 15g.....	2PP

·100g.....	1PP
-Glasé	
·1ct, 3g.....	0PP
·1Cd, 10g.....	1PP
<b>Concentrado de tomate</b>	
1ct, 6g.....	0PP
2Cd, 36g.....	1PP
<b>Cubitos de caldo, 1 ud, 12g.....</b>	1PP
<b>Edulcorante, todo tipo.....</b>	0PP
<b>Esencias no azucaradas.....</b>	0PP
<b>Especias, todo tipo.....</b>	0PP
<b>Fideos de chocolate, 1 Cd, 8g.....</b>	1PP
<b>Fructosa</b>	
·2ct, 10g.....	1PP
·1Cd, 15g.....	2PP
<b>Gelatina, en polvo o en hoja no azucarada</b>	
·1hoja, 2g.....	0PP
·1Cd, 7g.....	1PP
·6 hojas, 12g.....	1PP
<b>Harina, todo tipo</b>	
·1ct, 3g.....	0PP
·1Cd, 10g.....	1PP
·100g.....	10PP
<b>Harina de algarroba, 25g.....</b>	2PP
<b>Hierbas aromáticas frescas y secas.....</b>	0PP
<b>Levadura</b>	
-Panadería frescas, 50g.....	1PP
-Polvo	
·1ct, 3g.....	0PP
·2Cd, 20g.....	1PP
<b>Mostaza.....</b>	0PP
<b>Pan rallado</b>	
·2ct, 10g.....	1PP
·2Cd, 30g.....	3PP
<b>Perlas multicolores, 1 Cd, 10g.....</b>	1PP
<b>Sal.....</b>	0PP
<b>Salsa de soja.....</b>	0PP
<b>Salsa Worcestershire.....</b>	0PP
<b>Tabasco.....</b>	0PP
<b>Tahini, crema de sésamo, 1 Cd, 30g.....</b>	5PP
<b>Tomate seco.....</b>	0PP
<b>Tomate seco en aceite, escurrido, 25g.....</b>	2PP
<b>Vainilla, todo tipo, sin azúcar.....</b>	0PP
<b>Vinagre.....</b>	0PP
<b>Zumo de limón natural.....</b>	0PP

## **Frutas, frutos secos y semillas**

### **Frutas**

<b>Acerola.....</b>	0PP
<b>Aguacate, 1 fruta mediana, 125g.....</b>	5PP
<b>Albaricoque.....</b>	0PP
<b>Arándano.....</b>	0PP
<b>Azufaifa o jинjol.....</b>	0PP
<b>Breva.....</b>	0PP
<b>Caqui.....</b>	0PP

Carambola.....	0PP
Cereza.....	0PP
Cerza picota.....	0PP
Chirimoya.....	0PP
Ciruela.....	0PP
Coco, 30g.....	3PP
Compota, 100g.....	3PP
Feijoa.....	0PP
Frambuesa.....	0PP
Fresa o fresón.....	0PP
Fruta confitada, 25g.....	2PP
Granada.....	0PP
Grosella.....	0PP
Grosella negra.....	0PP
Guanábana.....	0PP
Guayaba.....	0PP
Guayaba en almíbar, 100g.....	2PP
Higo.....	0PP
Higo chumbo.....	0PP
Kiwi.....	0PP
Kumquat o kinoto.....	0PP
Lichi.....	0PP
Lima.....	0PP
Limón.....	0PP
Macedonia en almíbar, 100g.....	2PP
Macedonia en su jugo, 100g.....	1PP
Mandarina.....	0PP
Mango.....	0PP
Manzana.....	0PP
Maracuyá.....	0PP
Melocotón.....	0PP
Melocoton en almíbar, 1 mitad, 60g.....	1PP
Melón.....	0PP
Membrillo.....	0PP
Mora.....	0PP
Naranja.....	0PP
Nectarina.....	0PP
Níspero.....	0PP
Papaya.....	0PP
Pera.....	0PP
Pera en almíbar, 100g.....	2PP
Piña.....	0PP
-En almíbar	
·1Rodaja fina, 60g.....	1PP
·1Rodaja gruesa, 100g.....	1PP
-En su jugo, 1 rodaja gruesa, 100g.....	1PP
Pitahaya.....	0PP
Plátano.....	0PP
Pomelo.....	0PP
Sandía.....	0PP
Uva blanca.....	0PP
Uva negra.....	0PP

## Frutos Secos

### Almendra

-Cruda, 10uds, 14g.....2PP

-Frita y salada	
·10 Uds, 14g.....	2PP
·1 puñado, 30g.....	5PP
-Garrapiñada, 1 ud, 10g.....	1PP
-Tostada, 10 uds, 14g.....	2PP
<b>Anacardo</b>	
-Crudo, 1 puñado, 30g.....	5PP
-Frito	
·10 uds, 18g.....	3PP
·1 Puñado, 30g.....	5PP
<b>Avellana</b> , 10 uds, 14g.....	3PP
Cacahuete,	
-Crudo, 1 puñado, 20g.....	3PP
-Frito con miel, 1 puñado, 20g.....	3PP
-Frito y salado	
·10 uds, 10g.....	2PP
·1 puñado, 20g.....	3PP
<b>Castaña cruda</b> , 5 uds, 40g.....	2PP
<b>Castaña tostada</b> , 50g.....	3PP
<b>Chufa</b> , 50g.....	6PP
<b>Ciruela pasa</b> , 3 uds, 21g.....	1PP
<b>Cocktail de frutos secos y pasas</b> ,30g.....	4PP
<b>Coco seco</b> , 3 Cd, 18g.....	3PP
<b>Dátil seco</b> , 3 uds, 21g.....	2PP
<b>Frutas deshidratads</b> , 30g.....	1PP
<b>Higo seco</b> , 3 uds, 30g.....	2PP
<b>Nuez</b> ,	
-Común, 1 ud, 7g.....	1PP
-Brasil, 5 uds, 20g.....	4PP
-Macadamia, 20g.....	4PP
-Pecán, 5 uds, 10g.....	2PP
<b>Orejones</b> , 5 uds, 25g.....	1PP
<b>Pan de higos</b> , 30g.....	3PP
<b>Piñón</b> ,	
·1Cd, 10g.....	2PP
·1 puñado, 15g.....	3PP
<b>Pistacho</b> ,	
-Crudo, 10 uds, 6g.....	1PP
-Tostado y salado, 10 uds, 6g.....	1PP
<b>Plátano desecado</b> , 20g.....	2PP
<b>Uva pasa</b> , 30g.....	2PP

## Semillas

### Pipas

-Calabaza peladas, 20g.....	3PP
-Girasol sin sal	
·2 Cd sin pelar.....	1PP
·2 Cd peladas, 20g.....	3PP

### Semillas

-Altramuz, 50g.....	1PP
-Amapola, 1 ct, 5g.....	1PP
-Lino, 1 ct, 5g.....	1PP
-Sesamo, 2 ct, 6g.....	1PP

## Helados

**Barra nata y chocolate tipo comtessa, 100g...3PP**

**Helado**

-1 Bola mediana, 60g.....3PP

-1 Tarrina pequeña, 75g.....4PP

-1 Tarrina mediana, 115g.....6PP

**Polo, todos sabores, 1 ud, 18g.....3PP**

**Profiterol de nata, 1 ud, 18g.....2PP**

**Sándwich de nata y chocolate, 1ud, 100ml.....5PP**

**Sorbete, 1 bola, 60g.....2PP**

**Tarta**

-Limón, 100ml.....3PP

-Nata y chocolate, 100ml.....3PP

-Vainilla y caramelo, 100ml.....3PP

-Whisky, 100g.....4PP

**Trufa, 1 ud, 15g.....2PP**

**Lácteos, postres y leches vegetales**

**Los alimentos en verde, sacian más y durante más tiempo, 5 PP a saciedad**

**Arroz con leche, 1 envase, 140g.....4PP**

**Batido de cacao, 1 vaso, 200ml.....5PP**

**Bebida o leche de arroz, 1 vaso, 200ml.....3PP**

**Bebida o leche de soja, 1 vaso, 200ml.....2PP**

**Bebida o leche de soja Light, 1 vaso, 200ml.....2PP**

**Crema**

-Agrida, 25g.....2PP

-Catalana, 1 envase, 125g.....6PP

-Chantilly o nata montada, 1 Cd, 10g.....1PP

-Soja, 1 Cd, 15ml.....1PP

-Inglesa, 100g.....3PP

-Pastelera, 3 Cd, 90g.....4PP

**Cuajada, envase, 135g.....3PP**

**Flan**

-Huevo, 1 envase,, 110g.....4PP

-Vainilla, 1 envase, 100g.....3PP

-Instantaneo, 1 ración, 8g.....1PP

**Kéfir, 1 envase, 100g.....2PP**

**Leche condensada**

-Entera:

·1ct, 5g.....0PP

·1Cd, 15g.....1PP

·100g.....9PP

-Desnatada:

·1ct, 5g.....0PP

·1Cd, 15g.....1PP

·100g.....7PP

**Leche de almendras, 1 vaso, 200ml.....4PP**

**Leche de cabra**

-1 vaso pequeño, 100ml.....2PP

-1 taza, 250ml.....4PP

**Leche de coco concentrada**

-1 Cd, 15ml.....1PP

-100ml.....6PP

**Leche de oveja**

-1 vaso pequeño, 100ml.....3PP

-1 taza, 250ml.....7PP

### **Leche en polvo**

- Desnatada, 1 Cd, 10g.....1PP
- Semidesnatada, 2 Cd, 20g.....2PP
- Entera, 2 Cd, 20g.....3PP

**Leche evaporada entera, 2Cd, 20g.....1PP**

### **Leche fermentada**

- Desnatada, 1 botellin, 100ml.....1PP
- Entera, 1 botellin, 100ml.....2PP
- Entera con frutas, 1 botellon, 100ml.....3PP

### **Leche pasteurizada**

- Desnatada,
  - 1 vaso pequeño, 100ml.....1PP
  - 1 taza, 250ml.....2PP
- Semidesnatada,
  - 1 vaso pequeño, 100ml.....1PP
  - 1 taza, 250ml.....3PP
- Entera,
  - 1 vaso pequeño, 100ml.....2PP
  - 1 taza, 250ml.....4PP

### **Mousse envasada**

- Café, 1 envase, 64g.....3PP
- Chocolate, 1 envase, 64g.....3PP
- Limón, 1 envase, 60g.....2PP

### **Nata**

- Espesa Light,
  - 1 ct, 5g.....0PP
  - 2 Cd, 30g.....1PP
  - 100g.....5PP
- Líquida para cocinar,
  - 1 ct, 5g.....0PP
  - 1 Cd, 15g.....1PP
  - 100g.....6PP
- Líquida para montar,
  - 1 ct, 5g.....0PP
  - 1 Cd, 15g.....1PP
  - 100g.....9PP
- Montada, 1 Cd, 10g.....1PP

**Natillas, 1 envase, 125g.....4PP**

**Natillas de chocolate, 1 envase, 125g.....5PP**

### **Petit suisse**

- Con frutas, 1 envase, 55g.....2PP
- Chocolate, 1 envase, 55g.....3PP
- Natural azucarado, 1 envase, 55g.....2PP

**Postre de soja con chocolate, 1 envase, 100g....2PP**

**Postre de soja con frutas, 1 envase, 100g.....2PP**

### **Queso blanco**

- 0% MG, 100g.....**1PP**
- 0% MG con fruta, 100g.....1PP
- 10% MG, 70g.....1PP
- 20% MG, 50g.....1PP
- 30% MG, 50g.....1PP
- 40% MG, 50g.....2PP

**Queso Quark, 70g.....2PP**

### **Yogurt**

- Soja, cualquier sabor, 1 ud, 145g.....3PP
- Desnatado con frutas, 1 ud 125g.....1PP
- Desnatado natural, 1 ud, 125g.....**1PP**

- Desnatado natural edulcorado,1 ud, 125g.....1PP
- Desnatado, cualquier sabor, 1 ud, 125g.....1PP
- Entero con frutas, 1ud, 125g.....3PP
- Entero natural, 1ud, 125g.....2PP
- Entero natural azucarado, 1ud, 125g.....3PP
- Entero, cualquier sabor, 1ud, 125g.....3PP
- Griego, 1ud, 125g.....5PP
- Líquido con frutas, 1 vaso pequeño, 100g.....2PP
- Líquido natural azucardo, 100g.....2PP
- Líquido, cualquier sabor, 100g.....2PP

## **Legumbres**

**Los alimentos en verde se pueden comer a saciedad por 5PP**

### **Alubia**

- Blanca en conserva, 120g.....**3PP**
- Blanca hervida, 6 Cd, 120g.....**3PP**
- Blanca seca, 30g.....**2PP**
- Negra hervida, 6 Cd, 120g.....**3PP**
- Pinta hervida, 6 Cd, 120g.....**3PP**
- Pinta seca, 30g.....**3PP**

### **Azuki**

- Hervida, 120g.....**4PP**
- Seca, 30g.....**3PP**

**Frijol negro seco, 30g.....2PP**

### **Garbanzo**

- En conserva, 6 Cd, 120g.....**3PP**
- Hervido, 6 Cd, 120g.....**3PP**
- Seco, 30g.....**3PP**

**Garrofón fresco, 120g.....4PP**

### **Guisante**

- En conserva, 1 lata pequeña, 130g.....**3PP**
- Fresco, 200g.....**3PP**
- Hervido, 120g.....**2PP**

### **Habas**

- Hervidas, 120g.....**2PP**
- Secas, 30g.....**3PP**
- Tiernas frescas, 200g.....**3PP**

### **Lentejas**

- En conserva, 6Cd, 120g.....**2PP**
- Hervidas, 120g.....**3PP**
- Secas, 30g.....**2PP**

### **Soja**

- Hervida, 120g.....**4PP**
- Seca, 30g.....**3PP**

### **Maíz**

- En conserva, 2 Cd, 40g.....**1PP**
- En grano seco, 1 Cd, 20g.....**2PP**
- En mazorca congelado, 1 ud.....**3PP**
- Hervido
- 1mazorca.....**4PP**
- 100g.....**3PP**

## **Pan, masas y tortitas**

**Base de pizza congelada,1ud, 130g.....11PP**

<b>Biscotte</b> , 1 ud, 10g.....	1PP
<b>Biscotte de arroz</b> , 3 uds, 30g.....	3PP
<b>Cracker integral</b> , 3 uds, 9g.....	1PP
<b>Grisines</b> , 5 uds medianas, 10g.....	1PP
<b>Masa</b>	
-Brisa o quebrada, 40g.....	6PP
-Hojaldre, 50g.....	6PP
-Pizza, 1 ud, 125g.....	9PP
<b>Mini tostas</b> , 3 uds, 10g.....	1PP
<b>Pan</b>	
-Ácimo, 50g.....	4PP
-Blanco de barra, 1 rebanada, 20g.....	1PP
·50g.....	3PP
-Blanco de molde, 1 rebanada, 30g.....	2PP
-Centeno puro integral, 50g.....	<b>2PP</b>
-Chapata, 50g.....	3PP
-Molde integral, 1 rebanada, 30g.....	2PP
-Pasas, 50g.....	4PP
-Payés, 50g.....	4PP
-Trigo y centeno, 50g.....	3PP
-Integral de trigo, 50g.....	3PP
-Pita, 50g.....	4PP
-Pita integral, 50g.....	3PP
-Pumpernickel, 1 rebanada, 50g.....	<b>3PP</b>
-Tipo baguette, 50g.....	4PP
-Wasa, ,1 rebanada, 10g.....	1PP
<b>Panecillo</b>	
-Común o integral	
·1 pieza pequeña 30g.....	2PP
·1 pieza mediana, 60g.....	4PP
·1 pieza grande, 90g.....	6PP
-Frankfurt, 1 ud, 55g.....	4PP
-Hamburguesa	
·1 pieza pequeña, 50g.....	4PP
·1 pieza grande, 80g.....	6PP
-Tostado tipo sueco, 1 pieza, 12g.....	1PP
<b>Pasta</b>	
-Brick	
·1 hoja, 15g.....	1PP
·50g.....	5PP
-Filo, 1 hoja, 10g.....	1PP
<b>Picatostes</b> , 25g.....	2PP
<b>Regañá artesana</b> , 1 ud, 15g.....	2PP
<b>Tortillas trigo mejicanas integrales</b> , 1ud, 40g..	4PP
Tostaadas con salvado, 2 uds, 12g.....	1PP

### **Pasta, arroz y granos**

**Los alimentos en verde se pueden comer a saciedad por 7PP**

#### **Fideos chinos**

-Arroz, 30g.....	<b>3PP</b>
-Huevo, 30g.....	<b>3PP</b>
<b>Ñoquis o Gnocchi</b> , 1 ración, 125g.....	5PP

#### **Pasta con o sin gluten**

-Hervida, 150g.....	5PP
-Seca, 30g.....	3PP



### **Pasta al huevo**

- Hervida, 150g.....5PP
- Seca, 30g.....3PP

### **Pasta fresca**

- Cruda, 50g.....4PP
- Hervida, 100g.....3PP

### **Pasta fresca, rellena cruda**

- Carne, 1 ración, 125g.....10PP
- Jamón, 1 ración, 125g.....10PP
- Queso, 1 ración, 125g.....10PP
- Ricotta y espinacas, 1 ración, 125g.....10PP
- Setas, 1 ración, 125g.....10PP

### **Pasta integral**

- Hervida, 6 Cd, 150g.....**5PP**
- Seca, 30g.....**3PP**

### **Pasta para sopa, seca, 3 Cd, 24g.....2PP**

### **Arroz**

- Blanco hervido, 6 Cd, 120g.....**4PP**
- Blanco seco, cocción rápida, 2 Cd, 30g.....**3PP**
- Blanco seco, todo tipo, 2 Cd, 30g.....**3PP**
- Integral hervido, 6 Cd, 120g.....**4PP**
- Integral seco, 2 Cd, 30g.....**3PP**
- Salvaje seco, 2 Cd, 30g.....**3PP**

### **Granos**

#### **Cebada en grano, seca, 1 Cd, 20g.....2PP**

#### **Cous Cous**

- Hervido, 6Cd, 180g.....**3PP**
- Seco, 4Cd, 48g.....**4PP**

#### **Mijo, 30g.....3PP**

#### **Polenta, 50g.....5PP**

#### **Quinoa, 2 Cd, 50g.....4PP**

#### **Sémola**

- Trigo, 5 Cd, 50g.....**5PP**
- Trigo hervida, 6 Cd, 180g.....**3PP**

#### **Tapioca**

- Hervida, 120g.....**4PP**
- Seca, 5 Cd, 50g.....**5PP**

#### **Trigo**

- Kamut, 30g.....3PP
- Tierno, 50g.....**5PP**

### **Patatas y otras féculas**

### **Los alimentos en verde se pueden comer a saciedad por 7PP**

#### **Batata**

- 1ud pequeña, 80g.....2PP
- 1ud mediana, 175g.....5PP
- 1ud grande, 325g.....9PP

#### **Boniato**

- 1ud pequeña, 80g.....2PP
- 1ud mediana, 175g.....5PP

1ud grande, 325g.....9PP

### **Fécula**

-Arroz, 1 Cd, 10g.....1PP

-Maíz, 1 Cd, 10g.....1PP

-Patata, 1 Cd, 12g.....1PP

**Ñame**, 100g.....3PP

### **Patata**

1ud pequeña, 90g.....**2PP**

1ud mediana, 175g.....**5PP**

1ud grande, 300g.....**6PP**

**Patatas fritas caseras**, 100g.....7PP

**Patatas prefritas congeladas**, 120g.....14PP

**Patatas, copos para puré**, 1/4 envase, 30g.....3PP

**Plátano macho**, 100g.....3PP

**Yuca o mandioca**, 100g.....4PP

## **Pescados y mariscos**

### **Abadejo,**

140 g.....**2PP**

### **Acedía,**

140 g.....**3PP**

### **Almejas**

**al natural** 1 lata, 78 g.....1PP

### **Almejas**

- 200 g con caparazón.....**1PP**

- 100 g.....**2PP**

### **Anca de rana,**

125 g con hueso.....**1PP**

**Anchoa en aceite**, 8 filetes, 20 g.....1PP

### **Anguila, 140**

g.....8PP

**Aguila ahumada**, 100 g.....9PP

**Angula**, 140 g.....8PP

### **Arenque**

- 1

ud.....4PP

- 100 g.....5PP

### **Arenque ahumado**

- 1 filete.....3PP

- 100

g.....5PP

### **Arenque salado**

- 1 filete.....4PP

- 100 g.....8PP

### **Atún, 140**

g.....5PP

**Atún al natural, escurrido**, 1 lata pequeña, .....**1PP**

### **Atún en aceite,**

**escurrido** 1 lata pequeña.....3PP

### **Atún en escabeche**

- 1

lata pequeña, 75 g.....3PP

### **Bacaladilla, lirio o perlita**

- 2 uds.....**3PP**

- 100 g.....**2PP**

### **Bacalao**

<b>ahumado</b> , 140 g.....	4PP
<b>Bacalao fresco</b> , 140 g.....	<b>3PP</b>
<b>Bacalao salado</b> , 140 g...4	
<b>Bacalao salado y remojado</b> ,140 g.....	5PP
<b>Barbo</b> , 140 g.....	<b>4PP</b>
<b>Berberechos</b> -	
400 g con caparazón.....	<b>1PP</b>
- 100 g.....	<b>1PP</b>
<b>Berberechos al natural</b> - 1 lata pequeña, 65 g.....	1PP
<b>Besugo</b> , 140 g.....	3PP
<b>Bígaro hervido</b> - 200 g con caparazón.....	1PP
- 100 g.....	2PP
<b>Boga</b> , 140 g.....	5PP
<b>Bogavante</b> -	
1 ud mediana.....	<b>3PP</b>
- 100 g.....	<b>2PP</b>
<b>Bonito</b> , 140 g.....	4PP
<b>Bonito en aceite, escurrido</b> - 1 lata pequeña, 60 g.....	3PP
<b>Bonito en escabeche</b> - 1 lata pequeña, 75 g.....	3PP
<b>Boquerón o anchoa fresca</b> - 1 ud mediana.....	1PP
- 100 g.....	3PP
<b>Breca</b> , 140 g.....	<b>2PP</b>
<b>Buey de mar</b> - 1 ud.....	7PP
- 100 g.....	3PP
<b>Caballa</b> , 140 g.....	7PP
<b>Caballa ahumada</b> - 1 filete.....	4PP
- 100 g.....	8PP
<b>Caballa en aceite</b> , 1 lata, 85 g.....	6PP
<b>Caballa en escabeche</b> - 1 lata, 54 g...2PP	
<b>Caballa en salsa de tomate</b> - 1 lata, 85 g.....	5PP
<b>Cabracho</b> , 140 g.....	<b>3PP</b>
<b>Calamar</b> , 140 g.....	<b>2PP</b>
<b>Camarón</b> - 200 g con caparazón.....	<b>2PP</b>
- 100 g.....	<b>2PP</b>
<b>Cangrejo</b> - 200 g con caparazón.....	<b>2PP</b>
- 100 g.....	<b>2PP</b>
<b>Cangrejo de río</b> -	
300 g con caparazón.....	<b>1PP</b>

- 100 g.....	<b>2PP</b>
<b>Cangrejo en conserva</b>	
- 1 lata, 120 g.....	3PP
<b>Carabinero</b>	
- 1 ud.....	1PP
- 100 g.....	2PP
<b>Carpa, 140 g.....</b>	<b>4PP</b>
<b>Caviar, 2 ct, 14 g.....</b>	<b>1PP</b>
<b>Cazón, 140 g.....</b>	<b>3PP</b>
<b>Centollo, sin caparazón, 140 g.....</b>	<b>4PP</b>
<b>Chicharro, 140 g.....</b>	<b>4PP</b>
<b>Chipirón, 140 g.....</b>	<b>3PP</b>
<b>Chirla</b>	
- 300 g con caparazón.....	<b>1PP</b>
- 100 g.....	<b>1PP</b>
<b>Cigala</b>	
- 1 ud grande.....	<b>1PP</b>
- 100 g.....	2PP
<b>Congrio, 140 g...<b>4PP</b></b>	
<b>Dorada</b>	
- 1 ud pequeña.....	<b>4PP</b>
- 100 g.....	2PP
<b>Emperador, 140 g.....</b>	<b>4PP</b>
<b>Erizo de mar, sin caparazón,140 g.....</b>	<b>2PP</b>
<b>Escurpiña o carneiro, 140 g.....</b>	<b>3PP</b>
<b>Faneca, 140 g.....</b>	<b>2PP</b>
<b>Fletán o halibut, 140 g.....</b>	<b>3PP</b>
<b>Fogonero, 140 g.....</b>	<b>3PP</b>
<b>Gallo, 140 g.....</b>	<b>3PP</b>
<b>Gambas</b>	
- 400 g con caparazón.....	<b>3PP</b>
- 100 g.....	<b>2PP</b>
<b>Gula, 140 g.....</b>	<b>4PP</b>
<b>Huevas de pescado en conserva</b>	
- 1 ct, 7 g.....	0PP
- 2 Cd, 42 g.....	1PP
<b>Huevas de pescado frescas</b>	
- 1 Cd, 21 g.....	<b>1PP</b>
<b>Jurel, 140 g.....</b>	<b>4PP</b>
<b>Langosta</b>	
- 1/2 ud.....	<b>3PP</b>
- 100 g.....	<b>2PP</b>
<b>Langostino</b>	
- 3 uds.....	<b>1PP</b>
- 200 g con caparazón.....	<b>2PP</b>
- 100 g.....	<b>2PP</b>
<b>Lenguado</b>	
- 1 ud.....	<b>4PP</b>
- 100 g.....	<b>2PP</b>
<b>Lija, 140 g.....</b>	<b>5PP</b>
<b>Lubina, 140 g.....</b>	<b>3PP</b>
<b>Lucio, 140 g.....</b>	<b>3PP</b>
<b>Mejillones</b>	
- 300 g con caparazón.....	<b>2PP</b>
- 100 g.....	<b>2PP</b>
<b>Mejillones al natural</b>	

- 1 lata pequeña, 55 g.....	<b>1PP</b>
<b>Mejillones en escabeche</b>	
- 1 lata, 115 g.....	5PP
<b>Merluza</b> , 140 g.....	<b>3PP</b>
<b>Mero</b> , 140 g.....	4PP
<b>Mojarra</b> , 140 g.....	<b>3PP</b>
<b>Mújol</b> , 140 g.....	5PP
<b>Nécora</b>	
- 1 ud.....	1PP
- 100 g.....	3PP
<b>Ostras</b>	
- 8 piezas.....	<b>2PP</b>
- 100 g.....	<b>2PP</b>
<b>Palometa</b> , 140 g.....	4PP
<b>Panga</b> , 140 g.....	<b>3PP</b>
<b>Pechina</b>	
- 300 g con caparazón.....	<b>1PP</b>
- 100 g.....	<b>1PP</b>
<b>Perca</b> , 140 g.....	<b>3PP</b>
<b>Percebe</b>	
- 400 g con caparazón.....	<b>1PP</b>
- 100 g.....	<b>2PP</b>
<b>Pescadilla</b>	
- 1 ud.....	<b>3PP</b>
- 100 g.....	<b>2PP</b>
<b>Pez</b>	
<b>espada</b> , 140 g.....	4PP
<b>Pijota</b> , 140 g.....	<b>3PP</b>
<b>Platija</b> , 140 g.....	<b>3PP</b>
<b>Pulpo</b> ,	
140 g.....	<b>2PP</b>
<b>Pulpo</b>	
<b>en aceite</b>	
- 1 lata pequeña, 80 g.....	3PP
<b>Rape</b> , 140 g.....	<b>2PP</b>
<b>Raya</b> , 140 g.....	<b>2PP</b>
<b>Rodaballo</b> ,	
140 g.....	<b>3PP</b>
<b>Rosada</b> ,	
140 g.....	<b>2PP</b>
<b>Rubio</b> ,	
140 g.....	<b>4PP</b>
<b>Salmón</b> ,	
140 g.....	6PP
<b>Salmón ahumado</b>	
- 2 lonchas finas, 70 g.....	3PP
- 100 g.....	4PP
<b>Salmonete</b>	
- 1 ud.....	2PP
- 100 g.....	3PP
<b>San pedro</b> , 140 g.....	<b>3PP</b>
<b>Sardina</b>	
- 2 uds medianas.....	1PP
- 100 g.....	3PP
<b>Sardina en aceite</b>	
- 1 lata pequeña, 65 g.....	5PP
<b>Sardina en escabeche</b>	

- 1 lata, 120 g.....4PP  
**Sardina en salsa de tomate**  
 - 1 lata pequeña, 85 g.....6PP  
**Sargo**, 140 g.....**4PP**  
**Sepia**, 140 g.....**3PP**  
**Solla**, 140 g.....**2PP**  
**Surimi**

- 3 barritas.....1PP  
 - 100 g.....2PP  
**Tiburón**, 140 g.....4PP

**Tinta de calamar**  
 - 1 bolsita, 10 ml.....0PP

**Trucha**  
 - 1 ud.....5PP  
 - 100 g.....3PP

**Trucha ahumada**  
 - 2 lonchas, 50 g.....2PP

**Vieira**  
 - 4 uds.....**2PP**  
 - 100 g.....**2PP**

### **Platos preparados y precocinados**

**Calamar a la romana**, 100 g.....7PP

**Canelones**  
 - de carne, 200 g.....7PP  
 - de espinacas, 200 g.....7PP  
 - de pescado, 200 g.....7PP

**Croquetas**  
 - de bacalao, 2 uds, 60 g.....2PP  
 - de cocido, 2 uds, 60 g.....3PP  
 - de jamón, 2 uds, 60 g.....3PP  
 - de pollo, 2 uds, 60 g.....3PP

**Empanadilla**  
 - de atún o bonito, 1 ud, 90 g.....6PP  
 - de jamón y queso, 1 ud, 60 g.....3PP

**Lasaña de carne y bechamel**, 240 g.....9PP  
 Pollo empanado, 1 ud, 80 g.....6PP  
 Rollito de primavera, 1 ud, 50 g.....2PP  
 San Jacobo, 1 ud, 85 g.....6PP

### **Productos para untar, dulces y salados**

**Cacahuete**, crema de, 1 Cd, 30 g.....5PP

**Castaña**  
 - crema, 100 g.....8PP  
 - puré, 100 g.....3PP

**Confitura**, 1 Cd, 30 g.....1PP

**Confitura sin azúcar**, 2 Cd, 60 g.....1PP

**Crema de chocolate con avellanas**  
 2 ct, 20 g.....3PP

1 Cd, 30 g.....5PP

**Dulce de leche**, 1 Cd, 30 g.....3PP

<b>Dulce de membrillo</b> , 50 g.....	3PP
<b>Foie gras</b> , 50 g.....	6PP
<b>Jalea de frutas</b> , 1 Cd, 30 g.....	2PP
<b>Mantequilla de cacahuetes</b>	
1 Cd, 30 g.....	5PP
<b>Mermelada</b>	
- común, 1 Cd, 15 g.....	1PP
- con fructosa, 30 g.....	1PP
- Light	
· 1 Cd, 30 g.....	0PP
· 3 Cd, 90 g.....	1PP
<b>Miel</b>	
- 3 ct, 14 g.....	1PP
- 1 Cd, 21 g.....	2PP
<b>Mousse</b>	
- de hígado de ave, 50 g.....	5PP
- de hígado de cerdo, 50 g.....	5PP
- de oca, 50 g.....	4PP
- de pato, 50 g.....	5PP
<b>Pasta de frutas</b> , 50 g.....	3PP
<b>Paté de campaña</b> , 50 g.....	4PP
<b>Paté de hígado de cerdo</b> , 50 g.....	5PP
<b>Sirope de arce</b> , 2 Cd, 30 ml.....	2PP
<b>Sobrasada</b> , 1 loncha, 25 g.....	4PP
<b>Tapenade</b> , 2 Cd, 60 g.....	3PP

## Productos vegetarianos y complementos alimenticios

<b>Frankfurt vegetal de tofu</b> , 1 ud, 40 g.....	3PP
<b>Germen</b>	
- de cebada, 2 Cd, 16 g.....	2PP
- de trigo, 3 Cd, 24 g.....	2PP
<b>Hamburguesa vegetal</b> , 1 ud, 75 g.....	4PP
<b>Levadura de cerveza en polvo</b> , 2 Cd, 20 g.....	1PP
<b>Polen</b> , 1 Cd, 10 g.....	1PP
<b>Seitán</b> , 100 g.....	3PP
<b>Tofu</b>	
- ahumado, 100 g.....	4PP
- natural, 100 g.....	3PP

## Salsas y dips

<b>Alioli</b> , 1 Cd, 21 g.....	5PP
<b>Guacamole Dip</b> , 1 Cd, 18g.....	1PP
<b>Ketchup</b> , 2 Cd, 42 g.....	1PP
<b>Ketchup light</b> , 4 Cd, 84 g.....	1PP
<b>Mayonesa</b>	
- comercial	
* 1 ct, 7 g.....	1PP
* 1 Cd, 21 g.....	4PP
- casera	
* 1 ct, 7 g.....	2PP

* 1 Cd, 21 g.....	5PP
- de soja	
* 1 ct, 7 g.....	1PP
* 1 Cd, 21 g.....	2PP
- Light	
* 1 ct, 7 g.....	1PP
* 1 Cd, 21 g.....	2PP

### Salsa

- agridulce, 50 g.....	2PP
- barbacoa, 3 Cd, 60 g.....	1PP
- bearnesa, 1 Cd, 21 g.....	4PP
- bechamel, 1 Cd, 20 g.....	1PP
- boloñesa, 3 Cd, 60 g.....	2PP
- carbonara, 1 Cd, 20 g.....	2PP
- de tomate envasada, 1 Cd, 40 g.....	1PP
- de yogur, 1 Cd, 21 g.....	2PP
- holandesa, 1 Cd, 21 g.....	2PP
- Momay, 1 Cd, 21 g.....	1PP
- napolitana, 3 Cd, 60 g.....	1PP
- pesto, 1 Cd, 21 g.....	3PP
- Roquefort, 1 Cd, 21 g.....	3PP
- rosa o cocktail, 1 Cd, 20 g.....	2PP
- tártara, 1 ct, 7 g.....	1PP
- vinagreta, 1 ct, 5 ml.....	1PP
- vinagreta Light, 2 Cd, 30 ml.....	3PP
<b>Sofrito casero</b> , 2 Cd, 80 g.....	4PP
<b>Sofrito envasado</b> , 2 Cd, 80 g.....	5PP
Tarama, 1 ct, 10 g.....	2PP
Tomate frito, 3 Cd, 60 g.....	1PP

### Sopas, caldos y cremas

**Ajoblanco envasado**, 1 plato, 250 ml.....6PP

#### Caldo

- casero desgrasado de carne, cocido, pescado o pollo	
* 1 plato, 250 ml.....	0PP
* 3 tazas, 750 ml.....	1PP
- casero vegetal sin aceite.....	0PP

**Crema de tomates**, 1 plato, 250 ml.....3PP

**Gazpacho envasado**, 1 plato, 250 ml.....2PP

**Sopa de ave con fideos**, 1 plato, 250 ml.....2PP

**Sopa de sobre, 1/4 de sobre**, 21 g.....2PP

**Vichyssoise**, 1 plato, 250 ml.....4PP

### Verduras y hortalizas

<b>Acelga</b> .....	0PP
<b>Achicoria</b> .....	0PP
<b>Ajo</b> .....	0PP
<b>Alcachofa</b> .....	0PP
<b>Algas frescas</b> .....	0PP
<b>Apio</b> .....	0PP
<b>Berenjena</b> .....	0PP
<b>Berro</b> .....	0PP
<b>Borraja</b> .....	0PP
<b>Brócoli</b> .....	0PP



Brote de soja en conserva.....	0PP
Brotos de soja o soja germinada.....	0PP
Calabacín.....	0PP
Calabaza.....	0PP
Canónigo.....	0PP
Cardo.....	0PP
Cebolla.....	0PP
Cebolla tierna o cebolleta.....	0PP
Chalota.....	0PP
Champiñón.....	0PP
Chirivia.....	0PP
Choucroute.....	0PP
Col de Bruselas.....	0PP
Col lombarda.....	0PP
Coliflor.....	0PP
Endibia.....	0PP
Escarola.....	0PP
Espárrago.....	0PP
Espárrago en conserva.....	0PP
Espinaca.....	0PP
Grelos.....	0PP
Hinojo.....	0PP
Judía verde.....	0PP
Lechuga.....	0PP
Mazorquitas en conserva.....	0PP
Nabo.....	0PP
Palmito en conserva.....	0PP
Pepino.....	0PP
Pimiento amarillo.....	0PP
Pimiento del piquillo.....	0PP
Pimiento rojo.....	0PP
Pimiento verde.....	0PP
Puerro.....	0PP
Rábano.....	0PP
Remolacha.....	0PP
Repollo.....	0PP
Rúcula.....	0PP
Ruibarbo.....	0PP
Salsifi o barba de cabra.....	0PP
Setas varias.....	0PP
Tomate.....	0PP
Tomate natural triturado.....	0PP
Zanahoria.....	0PP