

## 1. IDENTIFICACIÓN DEL PRODUCTO

<b>CÓDIGO:</b>	12104
<b>ORIGEN:</b>	España
<b>FAMILIA:</b>	Musaceae
<b>VARIEDAD:</b>	canarias
<b>DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO:</b>	El plátano es una fruta que se encuentra habitualmente en nuestros hogares y se caracteriza por su color amarillo, su pulpa mantecosa y su sabor dulce. Presenta un gran valor nutricional. Las principales vitaminas y minerales que aporta son el potasio, magnesio, hierro, fósforo, calcio, vitaminas del grupo B, C y ácido fólico. Posee un bajo nivel de grasa y de sodio, lo que la hace apropiada para algunas dietas. Tiene un elevado contenido en hidratos de carbono y fibras.



## 2. DATOS DEL FABRICANTE

<b>NOMBRE EMPRESA:</b>	GROUP FRUCTUS WEB
<b>CIF:</b>	B65260275
<b>DIRECCIÓN:</b>	AVDA. SEGLE XXI, 52 08840 VILADECANS Barcelona España
<b>Nº TELÉFONO:</b>	936377223
<b>E-MAIL:</b>	inspira@soulblim.com
<b>Nº REGISTRO SANITARIO:</b>	40.30936/B

## 3. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

<b>PESO NETO UNIDAD:</b>	120 g
<b>PESO NETO ESCURRIDO:</b>	--

## 4. INGREDIENTES

INGREDIENTE	ORIGEN
FASE GENERAL	
PLATANO	España

## 5. MODO DE EMPLEO

Principalmente, se consume en fresco, en batidos, postres, ensaladas, en la elaboración de licores, además se utiliza frito para acompañar al arroz.

Es una fruta habitualmente consumida en la práctica deportiva por su contenido en proteínas e hidratos de carbono, dado que es un alimento que aporta energía, ayuda en la regeneración muscular y además aporta los minerales y nutrientes que se han perdido con el deporte.

## 6. DECLARACIONES DE ALÉRGENOS

CI	ALÉRGENO CONTENIDO EN EL INGREDIENTE	T	TRAZAS DE ALÉRGENO	
	CEREALES QUE CONTENGAN GLUTEN 	<input type="checkbox"/>	CRUSTÁCEOS O PRODUCTOS EN BASE DE CRUSTÁCEOS 	<input type="checkbox"/>
	HUEVOS Y PRODUCTOS EN BASE DE HUEVO 	<input type="checkbox"/>	PESCADO Y PRODUCTOS EN BASE DE PESCADO 	<input type="checkbox"/>
	CACAHUETES Y PRODUCTOS EN BASE DE CACAHUETES 	<input type="checkbox"/>	SOJA Y PRODUCTOS EN BASE DE SOJA 	<input type="checkbox"/>
	LECHE Y SUS DERIVADOS 	<input type="checkbox"/>	FRUTOS DE CÁSCARA 	<input type="checkbox"/>
	APIO Y DERIVADOS 	<input type="checkbox"/>	MOSTAZA Y SUS DERIVADOS 	<input type="checkbox"/>
	GRANOS DE SÉSAMO Y PRODUCTOS EN BASE DE GRANOS DE SÉSAMO 	<input type="checkbox"/>	ANHÍDRIDO SULFUROSO Y SULFITOS EN CONCENTRACIONES DE 10 MG/KG O LITRO EXPRESADO EN SO2 	<input type="checkbox"/>
	ALTRAMUCES Y DERIVADOS 	<input type="checkbox"/>	MOLUSCOS 	<input type="checkbox"/>

## 7. INFORMACIÓN NUTRICIONAL

VALORES NUTRICIONALES	POR 100 GR	POR UNIDAD (120 G)
VALOR ENERGÉTICO	334,95 kJ / 80 kcal	401,93 kJ / 96 kcal

## 7. INFORMACIÓN NUTRICIONAL

GRASAS	0,2 g		0,24 g	
HIDRATOS DE CARBONO	18,5 g		22,2 g	
PROTEINAS	1,2 g		1,44 g	
<b>MINERALES</b>	<b>POR 100 GR</b>	<b>% VRN</b>	<b>POR UNIDAD (120 G)</b>	<b>% VRN</b>
CALCIO	8 mg	1%	9,6 mg	1,2%
FOSFORO	27 mg	3,38%	32,4 mg	4,05%
POTASIO	385 mg	19,25%	462 mg	23,1%
SODIO	1 mg		1,2 mg	
HIERRO	0,7 mg	5%	0,84 mg	6%
MAGNESIO	36 mg	5,14%	43,2 mg	6,17%
<b>VITAMINAS</b>	<b>POR 100 GR</b>	<b>% VRN</b>	<b>POR UNIDAD (120 G)</b>	<b>% VRN</b>
VITAMINA A	38 µg	4,75%	45 µg	5,62%
VITAMINA E	0,5 mg	4,17%	0 mg	
ACIDO ASCORBICO (C)	11 mg	13,75%	13 mg	16,25%
TIAMINA (B1)	0,05 mg	4,55%	0 mg	
RIBOFLAVINA (B2)	0,06 mg	4,29%	0 mg	
NIACINA (B3)	0,7 mg	4,38%	0 mg	
PIRIDOXINA (B6)	0,37 mg	26,43%	0 mg	