

# Información Nutricional

de tus momentos favoritos

PRODUCTOS	PESO (g)	CALORÍAS (kcal)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	GRASAS (g)	PROTEÍNAS (g)	FIBRA (g)	ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (g)	ÁCIDOS GRASOS MONOINSATURADOS	ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS	GRASAS TRANS (g)	COLESTEROL (mg)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	VITA (UI)	VIT C (mg)
<b>BITES</b>																
Avena Bircher	216	187	17	4	9	3	2	1	2	-	2	99	1	34	12	1
Brownie	163	710	89	37	9	1	21	11	2	-	228	28	1	289	359	0
Masitas de Nuez	44	237	21	16	3	1	6	4	5	-	24	19	1	143	74	0
Mini Pie de Nueces	86	328	19	23	5	2	12	3	3	-	60	54	1	162	108	53
Palitos de Canela	21	166	16	11	3	1	2	2	4	-	10	12	0	46	39	0
Palitos de Queso	24	143	10	10	4	1	3	2	1	-	14	78	0	108	76	0
Ponque de Chispas de Chocolate	93	237	20	15	4	3	10	2	1	-	3	59	2	32	3	0
Rollitos de Membrillo	33	136	13	8	2	1	4	-	-	-	21	18	0	63	51	0
Rollos de Canela y Azúcar (c/u 53gr)	118	369	50	18	1	0	11	5	1	-	50	20	1	129	139	0
<b>CHEESECAKES</b>																
Cheesecake Caramel Apple	217	623	66	37	10	2	9	4	1	-	46	125	1	147	108	9
Cheesecake de Frambuesa Clásico	215	559	43	37	4	3	5	3	1	-	27	86	2	88	40	14
Cheesecake de Frutilla Clásico	219	678	50	64	15	0	10	3	0	-	57	417	1	152	292	8
Cookie Dough Cheesecake	185	847	80	55	6	2	15	7	1	-	86	269	2	802	227	0
Mini Cheesecake Brownie Caramel	260	393	36	25	4	1	6	3	0	-	59	38	1	103	21	0
Pasión de Maracuyá	156	543	69	25	12	1	7	6	2	-	325	213	30	166	338	9
Triple Fudge Brownie	149	608	66	36	7	1	26	13	1	-	140	134	1	253	260	0
<b>DULCES</b>																
Cake de Zanahoria	197	490	80	16	8	5	4	3	5	-	14	71	2	114	889	4
Dulce de Cuatro Leches	262	694	112	22	13	7	10	8	3	-	568	352	4	289	425	4
Dulce de Tres Leches	288	785	122	28	15	7	10	6	2	-	42	468	4	559	179	4
Merengón de Círuelas Pasas	246	567	60	28	15	1	2	3	5	-	181	48	1	62	326	1
Mil Hojas	204	921	155	40	17	3	15	7	1	-	71	16	1	189	221	0
Pie de Limón	235	577	76	25	13	1	2	3	1	-	268	343	2	186	215	10
Queso de Coco	335	633	81	30	14	-	23	-	-	-	58	495	1	269	202	4
Torta de Manzana y Nuez	290	737	112	29	10	5	6	17	5	-	63	59	2	55	97	15
Torta de Naranja	257	613	89	28	7	4	8	10	6	-	41	127	2	258	235	55
Torta Mojada de Chocolate	174	351	91	10	12	2	6	3	1	-	66	286	1	296	122	3
Torta Mousse de Chocolate y Manjar	260	814	109	56	22	2	14	18	2	-	51	376	2	244	160	3
<b>TARTAS &amp; PRODUCTOS DE SAL</b>																
Humitas	250	719	78	33	22	5	9	10	6	-	99	99	2	843	277	0
Pastel de Pollo y Camote	150	314	36	9	15	2	2	5	2	-	26	26	1	126	59	24
Tarta de Acelga	194	623	64	33	18	3	16	9	2	-	180	184	4	699	623	17
Tarta de Espinaca	158	764	85	39	20	3	7	4	1	-	40	266	2	200	321	16
Tarta de Jamón y Queso	155	744	81	38	19	2	7	3	1	-	40	266	2	200	321	16
Torta de Choclo	176	375	42	17	12	3	5	3	1	-	22	159	1	200	81	0
<b>MUFFINS &amp; SÁNDUCHES</b>																
Croissant de Chocolate	46	167	21	8	2	1	2	1	0	-	6	7	0	29	26	0
Croissant de Jamón y Queso	118	377	39	27	13	2	11	7	2	-	67	163	1	700	169	0
Croissant de Queso	75	389	40	25	11	1	8	6	3	-	35	22	0	148	137	0
Dark Chocolate Muffin	140	641	66	37	13	2	18	10	0	-	75	70	1	234	213	0
Muffin de Chocolate	135	462	66	19	8	2	10	-	-	-	68	50	1	628	230	1
Muffin de Queso	110	342	28	20	14	1	14	7	1	-	151	175	1	449	276	0
Pan de Banano	118	332	6	16	6	2	7	4	3	-	67	38	1	104	126	2
Pan de Zapallo	103	569	54	29	23	1	4	2	1	-	15	62	2	256	124	0
Red Velvet Muffin	182	857	94	69	34	2	9	4	1	-	305	50	1	105	168	4
Sánduche Caprese con Chía	143	400	34	19	20	5	10	6	1	-	63	417	2	82	203	3
Sánduche de Pavo	172	381	45	16	16	2	5	7	3	-	40	159	1	436	50	1
Sánduche de Pernil	168	400	38	16	23	2	3	2	2	-	8	83	1	559	82	1
Sánduche de Pollo Light	170	486	38	25	27	5	7	12	3	-	70	49	3	441	102	20
Tostada de Jamón y Queso	150	332	20	92	17	1	7	5	0	-	70	348	2	1205	135	0
Tostada de Queso	175	400	21	25	20	1	13	8	3	-	90	660	1	612	270	0
<b>BEBIDAS</b>																
Cappuccino + Leche Almendras (8 Oz.)	218	21	2	1	1	0	0	1	0	-	0	196	0	1	4	0
Fit Cocoa	217	118	10	4	2	1	0	3	5	-	0	495	0	150	27	0
Latte Frío + Leche Almendras (12 Oz.)	368	27	4	2	2	0	0	1	1	-	0	250	0	1	10	0
Power Frappellate®	298	73	14	2	13	5	7	4	3	-	0	405	2	3	27	0
Moca Power Frappellate®	297	115	14	2	13	5	7	4	3	-	0	405	2	3	27	0
Power Frappellate®	298	73	5	2	12	2	2	1	1	-	0	398	0	1	27	0

## Productos de 400 Calorías o menos

PRODUCTOS	PESO (g)	CALORÍAS (kcal)	GRASAS (g)	PROTEÍNAS (g)
<b>BITES</b>				
Rollitos de Membrillo	33	136	8	2
Palitos de Queso	24	143	10	4
Palitos de Canela	21	166	11	3
Avena Bircher	216	187	4	9
Ponqué de Chispas de Chocolate	93	237	15	4
Masitas de Nuez	44	237	16	3
Mini pie de Nueces	86	328	23	5
Rollos de Canela y Azúcar (c/u 53 g)	118	369	18	1
<b>CHEESECAKES</b>				
Mini Cheesecake Brownie Caramel	260	393	25	4
<b>DULCES</b>				
Torta Mojada de Chocolate	174	351	10	12
<b>TARTAS &amp; PRODUCTOS DE SAL</b>				
Pastel de Pollo y Camote	150	314	9	15
Torta de Choclo	176	375	17	12
<b>MUFFINS &amp; SÁNDUCHES</b>				
Croissant de Chocolate	46	167	8	2
Pan de Banano	118	332	16	6
Tostada de Jamón y Queso	150	332	92	17
Muffin de Queso	110	342	20	14
Croissant de Jamón y Queso	118	377	27	13
Sánduche de Pavo	172	381	16	16
Croissant de Queso	75	389	25	11
Sánduche Caprese con Chía	143	400	19	20
Sánduche de Pernil	168	400	16	23
Tostada de Queso	175	400	25	20
<b>BEBIDAS</b>				
Cappuccino + Leche Almendras (8 Oz.)	218	21	1	1
Latte Frío + Leche Almendras (12 Oz.)	368	27	2	2
Power Frappellate®	298	73	2	12
Moca Power Frappellate®	297	115	2	13
Fit Cocoa	217	118	4	2

ELABORADO POR:

- Dr. Ludwig Álvarez Córdova, M.C. Mágister en Nutrición Clínica
- Diana Mendoza Campi Nutricionista Dietista

Sweet & Coffee®