

VOCABULARI ALIMENTACIÓ - CEREALS en gra
MARIAM - ARIADNA

GRUP DE TREBALL	CATALÀ	CASTELLÀ	ANGLÈS	PROPIETATS	CALORIES (100 grams)
Mariam	blat	trigo	wheat	te vitamina B	305 calories
Ariadna	blat de moro	maiz	corn	te vitaminesA ,Bi C	330 cal per 100 g
Mariam	arros	arroz	rice	te vitamina A	350 calories
Ariadna	ordi	cebada	barley	te omega 3 i omega 6	354 cal per 100 g
Mariam	civada	avena	oat	te vitamina B1,B2,B3,B 6 i E	230 calories
ariadna	segol	centeno	rye	te vitamina A i vitamina B	338 cal per 100 g
Mariam	mill	mijo	son	te vitamina A	378 calories
Ariadna	espelta	espelta	spelled		338cal per 100g

VOCABULARI ALIMENTACIÓ - CEREALS PROCESSATS

GRUP DE TREBALL	CATALÀ	CASTELLÀ	ANGLÈS	PROPIETATS	CALORIES (100 grams)
Mariam	cereals d'esmorzar	cerales para el desayuno	breakfast cereals	Te vitamina B6, vitamina D, vitamina i vitamina B12	115 calories
Ariadna	macarrons	macarrones	macaroni		390 cal per 105 g
Mariam	espaguetis	espaguetis	Spaiguetti	vitamina B1, 0,06 mg. de vitamina B2, 4,40 mg. de vitamina B3, 0,43 ug. de vitamina B5, 0,11 mg. de vitamina B6, 0 ug. de vitamina B7,	221 calories
Ariadna	pa	pan	bread		340 cal per 100 g
Mariam	croisant	croisant	croisant	te vitamina a,c,d,k,B1,b2,b3, b5,b6,b9 i b12	413 calories
Ariadna	magdalena	magdalena	magdalena	te 6,4 g de proteïnes	486 calories