

## CONTINGUT D'AIGUA ALS ALIMENTS

<b>Verdures</b>	
Cogombre	95,6 %
Enciams	94 %
Pastanaga	88,6 %
Api	88 %
Patata	77,4 %
<b>Fruita i fruita seca</b>	
Síndria, meló	92 %
Poma, pera	84 %
Panses	24 %
Dàtils	20 %
Ametlles	4,7 %
Nous	3 %
<b>Carn</b>	
Pollastre	70 %
Vedella	69 %
Xai	62 %
Porc	56 %
Salami	28 %
<b>Peix</b>	
Bacallà fresc	82 %
Lluç	80 %
Truita	77,6 %
Salmó	65,5%
<b>Ou</b>	
Ou de gallina	74 %

<b>Productes làctics</b>	
Llet de vaca	87 %
logurt	86 %
Formatge fresc	79 %
Nata	62 %
Camembert	53 %
Roquefort	40 %
Gruyer	34 %
Parmesà	31 %
Mantega	17,4 %
<b>Cereals y arròs</b>	
Blat	12,6 %
Arròs	12 %
Arròs cuit	71 %
Ordi	11,1 %
Civada	11,1 %
Pasta seca	9 %
Pasta cuita	61 %
<b>Pa</b>	
Pa blanc	34 – 37 %
Biscotes	7 – 8 %
<b>Llegums</b>	
Mongetes	16,7 %
Llenties	11,6 %
Cigrons	10,6 %
Soia	7,5 %
<b>Altres</b>	
Maionesa	40 %
Melmelada	30 %
Mel	20 %
Sucre blanc	0 %