

TABLA DE CALORIAS (por cada 100g de porción comestible)							
ALIMENTO	Cal	ALIMENTO	Cal	ALIMENTO	Cal	ALIMENTO	Cal
VERDURAS							
ACELGAS	33	CARDO	21	GROSELLAS	40	PEREJIL	55
AJOS	139	CEBOLLAS	40	GUISANTES VERDES	80	PIMIENTO	22
ALCACHOFA	64	CHAMPIÑONES	28	HABAS TIERNAS	64	PUERRO	42
APIO	20	COL CHINA	20	JUDÍAS VERDES	35	RÁBANO	20
BERENJENA	29	COL DE BRUSELAS	50	LECHUGA	18	REMOLACHA	40
BERROS	30	COL RIZADA Y COLIFLOR	30	LOMBARDA	20	REPOLLO	35
BONIATO	152	ENDIBIA	22	MAÍZ DULCE CONSERVA	50	SETAS COMESTIBLES	20
BRÉCOL	30	ESCAROLA	37	NABO	29	TOMATE	22
BROTOS DE SOJA	60	ESPÁRRAGOS	26	PATATA COCIDA	85	ZANAHORIAS	42
CALABACÍN	31	ESPÁRRAGOS LATA	24	PATATA FRITA	459		
CALABAZA	24	ESPINACAS	32	PEPINO	12		
FRUTAS							
ACEITUNAS	149	FRAMBUESAS	40	MANGO	60	NARANJA	45
AGUACATE	180	FRESAS	35	MANZANA	55	NÍSPEROS	75
ALBARICOQUE	44	GRANADAS	67	MELOCOTÓN	50	PAPAYA	45
ARÁNDANOS	40	GROSELLAS NEGRAS	50	MELÓN	40	PERA	60
CAQUI	64	GROSELLAS ROJAS	40	MELOCOTÓN ALMIBAR	84	PIÑA	55
CEREZAS	70	GUINDAS	60	MEMBRILLO	35	PIÑA EN ALMÍBAR	84
CIRUELAS	50	HIGOS FRESCOS	80	MEMBRILLO DULCE	215	PLÁTANO	90
COCO	646	KIWI	50	MERMELADA	280	POMELO	35
CHIRIMOYAS	78	LIMONES	39	MERMELADA LIGHT	35	SANDÍA	35
DÁTIL	279	MANDARINA	45	MORAS	37	UVAS	80
CARNES							
BACON	665	CONEJO LIEBRE	120	JAMÓN DE YORK	289	POLLO DESHUESADO	121
BUEY, BISTEC	176	CORDERO, COSTILLAS	162	JAMÓN SERRANO	380	SALCHICHÓN	320
BUEY, SOLOMILLO	108	CORDERO, HIGADO	280	LOMO EMBUCHADO	380	TERNERA, BISTEC	181
BUTIFARRA	350	CORDERO, PIERNA	132	MORTADELA	290	TERNERA, CHULETA	168
CABALLO	110	CHICHARRÓN	248	PATO	200	TERNERA, HIGADO	140
CERDO, CHULETA	330	CHORIZO, SOBRASADA	601	PAVO	223	TERNERA, LENGUA	207
CERDO, HIGADO	153	FOIE-GRAS	470	PIES DE CERDO	290	TERNERA, RIÑÓN	96
CERDO LOMO	208	FRANKFURT	518	POLLO SIN DESHUESAR	85	TERNERA, SOLOMILLO	90
CODORNIZ, PERDIZ	120	GALLINA	369	POLLO, HIGADO	129	TRIPA	100
LACTEOS							
CUAJADA	96	LECHE DE VACA SEMI	49	QUESO FRESCO SEMIDESNATADO	160	YOGOURT	70
LECHE DE CABRA	72	LECHE DE VACA DES	30	QUESO BLANCO DESNATADO	80	YOGOURT DESNATADO	45
LECHE DE OBEJA	96	MOUSSE	177	QUESOS EN GENERAL	400		
LECHE DE VACA	68	NATA	298	REQUESÓN	96		
HUEVOS							
HUEVO CLARA	48	HUEVO ENTERO	162	HUEVO YEMA	368		
PESCADOS							
ALMEJA, CHIRLA	50	BESUGO	118	CHANQUETE	79	PULPO	57
ANCHOAS	175	BOQUERÓN	151	GALLO	73	RAPE	86
ANGUILA	200	CABALLA	153	GAMBAS Y LANGOSTINO	96	SALMÓN	172
ARENQUE, AHUMADO	209	CALAMAR, SEPIA	82	LANGOSTA	67	SALMÓN AHUMADO	154
ARENQUE, SECO	122	CANGREJO	85	LENGUADO	73	SALMONETE	97
ATÚN FRESCO	225	CARACOLES	67	LUBINA	118	SARDINA, BOQUERÓN	154
ATÚN LATA	280	CAVIAR	233	MEJILLÓN	74	SARDINA LATA	192
BACALAO FRESCO	74	CENTOLLO	85	MERLUZA	86	SEPIA	82
BACALAO DESALADO	108	CIGALA	67	MERO	118	TRUCHA	94
BACALAO SECO	322	CONGRIO	112	OSTRA	80		
CEREALES							
ARROZ, BLANCO E INTEG	354	AVENA, COPO MAIZ, HARINA	350	PAN BLANCO O INTEGRAL	250	PASTA, SEMOLA, TAPIOCA	350
LEGUMBRES							
GARBANZOS	361	HABAS SECAS	343	LENTEJAS	336		
GUISANTES SECOS	317	JUDÍAS SECAS	330	SOJA EN GRANO	422		
FRUTOS SECOS							
ALMENDRAS	620	CASTAÑA	199	DÁTIL SECO	279	PIPAS GIRASOL	535
AVELLANAS	675	CIRUELA SECA	290	HIGOS SECOS	275	PISTACHO	581
CACAHUETE	637	CHOCOLATE	550	NUECES Y PIÑONES	660	UVA PASA	324
ALIÑOS Y CONDIMENTOS							
ACEITES	900	MANTEQUILLA, MARGARINA	752	KÉTCHUP	98	MOSTAZA	15
MANTECA	670	BECHAMEL	115	MAYONESA	718		
EDULCORANTES							
AZÚCAR	380	MIEL	300	SACARINA	0		
BEBIDAS Y REFRESCOS							
AGUARDIENTE	280	CERVEZA	45	RON	244	VINO DULCE	160
ANÍS	312	COÑAC, BRANDY	243	SIDRA	35	VINO DE MESA	70
CAFÉ	5	GINEBRA	244	TÉ	2	VINO OPORTO	160
CAVA	65	REFRESCOS CARBONATADOS	48	VERMUT DULCE	160	WHISKY	244