

ALIMENTOS Y PRODUCTOS	MEDIDA equivalencia	COLESTEROL	CAL / 100 gr.	H. CARBONO GLÚCIDOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS GRASAS
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>						
Arroz		0	359	86	7	0,9
Arroz integral		0	350	84	7	0,7
Avena		0	367			
Bollería		253	381	50	7,3	18,3
Cereales con chocolate			358			
Cereales con miel			386			
Copos de maíz			350			
Galletas		73	432	74	7	14
Harina de maíz		0	344	76	8,7	2,7
Harina de trigo		0	348	80	9,3	1,2
Pan blanco		0	258	58	7,8	1
Pan integral		0	228	49	8	1,4
Pan de centeno		0	260	45	9	0
Pan de molde blanco			233			
Pan de molde integral			216			
sémola		0	360	68	9	1
Pastas		0	373	82	12,9	1,5
Cereales muesli		0	360	62	9	8
Donuts		130	456	79,1	5,6	15,2
Magdalenas		190	497	48,7	6,7	30,6
Galletas de mantequilla		80	422	75	8	10
<b>LECHE Y DERIVADOS</b>						
	MEDIDA	COLESTEROL	CAL / 100 gr.	H. CARBONO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
cuajada			92			
Flan de huevo			126			
Flan de vainilla			102			
Leche de vaca		12	65	5	3,3	3,7
Leche de vaca desnatada			33	5	3,4	0,1
Leche concentrada			150	10	8,2	8,8
Leche condensada		34	329	56	8,8	9,3
Leche entera			68			
Leche desnatada			36			
Leche semidesnatada			49			
Leche en polvo		120	481	38	26	27
Leche en polvo descremada		18	358	53	37,6	1
Leche de cabra		11	71	4,5	3,7	4,4
Nata		109	447	2	1,5	48,2
Queso blanco			70			
Quesitos en porciones		94	195	Trazas	3,1	47
Queso de bola		85	349	2	29	25
Queso de Burgos			174	4	15	11
Queso de cabra			375	8	18	10
Queso de Cabrales			389	2	21	33
Queso camembert		71	305	Trazas	18	26
Queso gallego			352	2	23	28
Queso Gruyere y Emmental		100	401	1,5	29	31
Queso manchego fresco			333	Trazas	26	25,4
Queso manchego semicurado			376	0,5	29	28,7
Queso manchego curado			420	1	32	32
Queso parmesano			393			
Queso Roquefort		88	380	Trazas	23	32
Requesón y Cuajada		25	96	1,4	13,6	4
Yogur natural		11	82	14	5	1
Yogur desnatado		0,3	38	5	4,4	0,1
<b>HUEVOS</b>						
	MEDIDA	COLESTEROL	CAL / 100 gr.	H. CARBONO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
Claros			48			
Huevos (gallina)		604	150	Trazas	12,5	11,1
Huevos de pata		506	189	2,4	13	14
Huevo cocido			147			
Yema			368			
<b>AZUCARES</b>						
	MEDIDA	COLESTEROL	CAL / 100 gr.	H. CARBONO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
Azúcar		0	373	99,5	0	0
Miel		0	295	78	0,5	0
<b>ACEITES Y GRASAS</b>						
	MEDIDA	COLESTEROL	CAL / 100 gr.	H. CARBONO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
Aceite de cacahuete			900			

Aceite de oliva		0	899	0	0	99,9
Aceite de maíz		0	899	0	0	99,9
Aceite de girasol		0	899	0	0	99,9
Aceite de soja		0	899	0	0	99,9
Manteca de cerdo			891	0	0	99
Mantequilla		240	749	Trazas	0,6	83
Margarina		7	747	0,2	0,3	82,8
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	<b>MEDIDA</b>	<b>COLESTEROL</b>	<b>CAL / 100 gr.</b>	<b>H. CARBONO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>
Acelgas		0	28	4,5	2	0,4
Ajo		0	110	23	5,3	0,3
Alcachofas		0	38	7,5	2,3	0,1
Apio		0	12	1,3	1,3	0,2
Berenjena		0	23	4,4	1,2	0,2
Berro		0	21	3	1,7	0,3
Calabaza y calabacín		0	12	2,2	0,6	0,2
Cardo		0	21	3,5	1,4	0,2
Cebolla, cebolleta y puerro		0	25	5,1	1,4	Trazas
Coles y repollo		0	29	3,4	3,3	0,3
Coliflor		0	22	3,1	2,2	0,2
Champiñón y setas		0	25	4	1,8	0,3
Endibias			22			
Escarolas			37			
Espárragos		0	15	1,1	2,7	Trazas
Espinacas		0	18	1,2	2,6	0,3
Grelos y nabizas		0	11	0,1	2,7	Trazas
Guisantes verdes		0	78	13,1	6	0,5
Guisantes congelados		0	62	10	5,3	0,4
Habas		0	54	8,6	4,6	0,4
Judías verdes		0	30	5	2,3	0,2
Lechuga y escarola		0	14	1,4	1,5	0,3
Nabos		0	25	5	0,8	0,3
Pepino		0	12	1,9	0,7	0,2
Pimientos		0	19	3,7	0,9	0,2
Puré de papas		0	318	73,2	9,1	0,8
Rábanos		0	14	2,7	1	Trazas
Remolacha		0	29	6,4	1,3	Trazas
Tomate		0	18	3	1	0,3
Tomate frito		0	69	3,3	1	5,9
Tomate al natural		0	15	2,3	1,1	0,2
Zanahoria		0	33	7,3	0,9	0,2
<b>LEGUMINOSAS</b>	<b>MEDIDA</b>	<b>COLESTEROL</b>	<b>CAL / 100 gr.</b>	<b>H. CARBONO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>
Garbanzos		0	329	55	19,4	5
Guisantes secos		0	317	56	21,6	2,3
Habas secas		0	320	56	23	2
Judías blancas, pintas...		0	385	52,5	19	1,4
Lentejas		0	314	54	23,8	1,8
<b>TUBÉRCULOS</b>	<b>MEDIDA</b>	<b>COLESTEROL</b>	<b>CAL / 100 gr.</b>	<b>H. CARBONO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>
Papas		0	79	18	2,5	0,2
Boniato y batata		0	91	21,5	1,2	0,6
<b>FRUTAS FRESCAS</b>	<b>MEDIDA</b>	<b>COLESTEROL</b>	<b>CAL / 100 gr.</b>	<b>H. CARBONO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>
Aguacate		0	136	5,9	1,5	12
Albaricoque		0	39	9,5	0,8	Trazas
Cerezas y guindas		0	58	13,5	0,8	0,5
Ciruelas		0	44	11	0,6	Trazas
Chirimoyas		0	81	20	1	0,2
Cocos		0	300	4,8	3,5	27
Dátil			279			
Dátil seco			306			
Frambuesa, fresa y fresón		0	40	7	0,7	0,5
Higos y brevas		0	65	16	1,2	Trazas
Higos secos		0	280	54	3	0,8
kiwi		0	50	10,3	0,9	0,6
Limón		0	6	1,3	0,3	Trazas
Mandarina		0	37	9	0,8	Trazas
Mango		0	56	12,8	0,5	0,3
Manzana		0	46	12	0,3	Trazas
Melocotón		0	36	9	0,6	Trazas
Melón		0	25	6	0,6	Trazas

Membrillo		0	24	6,8	0,4	Trazas
Mermeladas		0	263	70	0,2	0,1
Moras			37			
Naranja		0	35	8,6	0,8	Trazas
Nísperos		0	46	10,6	0,4	0,5
Papaya			45			
Pera		0	41	10,6	0,4	Trazas
Piña		0	45	11,5	0,5	Trazas
Pomelo		0	30	9,8	0,6	0,2
Plátano		0	83	20	0,2	0,3
Sandía		0	18	4,5	0,4	Trazas
Uvas blancas		0	63	16,1	0,6	Trazas
Uvas negras		0	61	15,5	0,6	Trazas
<b>CONSERVAS DE FRUTAS</b>	<b>MEDIDA</b>	<b>COLESTEROL</b>	<b>CAL / 100 gr.</b>	<b>H. CARBONO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>
Jaleas			245	65	0,2	0
Melocotón en almíbar			84	22	0,4	Trazas
Membrillo y pastas de frutas			215	57	0,2	0
Mermeladas			363	70	0,2	0
Piña en almíbar			80	21	0,3	0
<b>FRUTOS SECOS Y SNACKS</b>	<b>MEDIDA</b>	<b>COLESTEROL</b>	<b>CAL / 100 gr.</b>	<b>H. CARBONO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>
Aceitunas		0	187	1	0,8	30
Almendra con cáscara		0	575	3,5	20	53,5
Almendra sin cáscara		0	575	3,5	20	53,5
Avellana sin cáscara		0	566	5,3	14,1	54,4
Cacahuete sin cáscara		0	581	8,5	26	49
Castañas		0	185	40	3	2,6
Ciruelas secas		0	159	40	2,3	Trazas
Dátiles		0	279	71	2,2	0,4
Higos secos		0	231	53	3,5	2
Nueces con cáscara		0	602	4	14	59
Nueces sin cáscara		0	602	4	14	59
Pasas		0	256	66	1,4	0,3
Pistachos			581			
Chocolatina			441			
Palomitas			592			
Chips			544			
Pipas de girasol			535			
<b>PRODUCTOS CÁRNICOS</b>	<b>MEDIDA</b>	<b>COLESTEROL</b>	<b>CAL / 100 gr.</b>	<b>H. CARBONO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>
<b>CERDO</b>						
Carne magra		72	375	Trazas	13	35
Carne semigrasa		69	280	Trazas	16,6	25
Hígado			153			
Lomo			208			
Chuletas			327	Trazas	15,4	29,5
Panceta			469	0	12,5	46,6
Tocino			673	0	8,4	71
<b>CORDERO</b>						
Chuletas		78	225	Trazas	18	17
Pierna y paletilla		78	240	Trazas	17,9	18,7
Otras piezas		78	357	Trazas	15,6	32,7
<b>VACUNO</b>						
Carne magra		59	131	Trazas	20,7	5,4
Carne semigrasa		65	256	Trazas	16,7	21
Ternera chuleta			253	Trazas	17	20,5
Ternera bistec			181			
Ternera solomillo			90			
Ternera hígado			140			
Ternera lengua			207			
Ternera riñón			86			
Ternera sesos			125			
<b>AVES</b>						
Perdiz y codorniz			106	Trazas	23	1,6
Pollo (filetes)			112	Trazas	21,8	2,8
Pollo y gallina		95	167	Trazas	20	9,7
Pato		70	320	Trazas	17	29
Pavo		74	260	Trazas	20	20
<b>OTRAS CARNES</b>						
Caballo		60	120	Trazas	21	1
Cabrito			113	Trazas	19,3	4
Cabra			180	Trazas	16	19

Conejo y liebre		65	133	Trazas	23	4,6
Carne picada y hamburguesas			265	5,3	15,2	20,5
<b>VÍSCERAS Y DESPOJOS</b>						
Callos		300	81	0	14,6	2,5
Hígado		300	129	1,6	20,5	4,5
Lengua			186	0	16,8	13,2
Mollejas			131	0	15,3	7,8
Riñones		400	109	0	16	5
Sangre			81	Trazas	18	1
Sesos		2000	113	Trazas	10,3	8
<b>EMBUTIDOS Y OTROS</b>						
Bacón			665			
Butifarra			243	Trazas	15	20,3
Cabeza de jabalí			540	0,8	20,4	50,6
Chicharrones			540	0,8	20,4	50,6
Cabeza de cerdo			540	0,8	20,4	50,6
Chorizo		72	384	2	22	32,1
Foie-gras y patés		225	453	5	14	42
Jamón cocido		69	352	0,8	21,5	29,2
Jamón serrano						
Lacón y paletilla			352	0,8	21,5	29,2
Jamón serrano			163	0	30,5	4,5
Lomo embuchado			386	0	50	20,7
Morcilla		70	429	3	19,5	37,8
Mortadela		72	310	3	14	27
Salchichas frescas			395	Trazas	12,9	27
Salchichas tipo Frankfurt		65	235	3	12	19,5
Salchichón		72	454	2	25,8	38,1
<b>PESCADOS</b>	<b>MEDIDA</b>	<b>COLESTEROL</b>	<b>CAL / 100 gr.</b>	<b>H. CARBONO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>
Abadejo			76	0	17,4	0,7
Anguila			205	0	16,3	15,5
Angulas			205	0	16,3	15,5
Arenque		85	155	0	18	9
Atún			200	0	23	12
Bacaladilla			76	0	17,4	0,7
Besugo			86	0	17	2
Bonito			138	0	21	6
Boquerón			129	0	17,6	6,3
Caballa		70	153	0	15	10
Congrio			106	0	19	2,8
Chanquetes y morralla			79	0	11,4	3
Chicharros			170	Trazas	20	10
Pequeños pescados enteros			79	0	11,4	3
Dorada			77	0	17	1
Gallos		60	85	Trazas	18	1,3
Huevas frescas			113	0	24,3	1,8
Jurel o chicharro			127	0	15,7	6,8
Lenguado y gallo		60	80	0	16,5	1,3
Lubina			86	0	18	1,3
Merluza en rodajas		67	92	0	15,9	2,8
Mero en rodajas		32	92	0	17,8	2,3
Mujol			127	0	15,8	6,8
Palometa			125	0	20	5
Pescadilla		110	72	0	16	0,6
Pez espada			110	0	17	4,3
Rape en filetes			82	0	18,7	0,3
Raya			79	0	17,1	0,9
Rodaballo			102	0	16,1	3,6
Salmón y reo		49	182	0	18,4	12
Salmonete			97	0	14,1	3,7
Sardinas		100	147	0	18,1	7,5
Sargo			103	0	15	4,4
Trucha		80	160	0	15,7	3
<b>MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS</b>	<b>MEDIDA</b>	<b>COLESTEROL</b>	<b>CAL / 100 gr.</b>	<b>H. CARBONO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>
Almejas, chirlas, berberechos		40	47	Trazas	10,7	0,5
Calamares ...			82	0,5	17	1,3
Cangrejos, nécoras...		100	124	0	19,5	5,1
Caracoles			78	Trazas	16,3	1,4
Centollo			127	0	20,1	5,2

Cigalas y langostinos		200	93	Trazas	20,1	1,4
Gambas y camarones		138	93	Trazas	20,1	1,4
Langosta y bogavante		182	91	Trazas	18,3	2
Mejillones			67	1,9	10,8	1,9
Ostras			56	0,7	10,2	1,4
Percebes			59	Trazas	13,6	0,5
Pulpo		170	57	1,5	10,6	1
Vieira			84	Trazas	19	0,9
<b>PESCADOS SALADOS O AHUMADOS</b>	<b>MEDIDA</b>	<b>COLESTEROL</b>	<b>CAL / 100 gr.</b>	<b>H. CARBONO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>
Arenques, sardinas...		85	362	0	21	13,1
Bacalao (pobre en grasas)		50	140	2,4	31,6	0,5
Salmón		49	360	Trazas	55	14
<b>PESCADOS EN ACEITE</b>	<b>MEDIDA</b>	<b>COLESTEROL</b>	<b>CAL / 100 gr.</b>	<b>H. CARBONO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>
Atún, bonito, caballa...		38	285	0	24	21
Sardinas		120	300	0	22,2	13,2
<b>PESCADOS EN ESCABECHE</b>	<b>MEDIDA</b>	<b>COLESTEROL</b>	<b>CAL / 100 gr.</b>	<b>H. CARBONO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>
Atún, bonito, caballa...			168	0	15	12
Sardinas			131	0,8	15	7,5
<b>CONSERVAS</b>	<b>MEDIDA</b>	<b>COLESTEROL</b>	<b>CAL / 100 gr.</b>	<b>H. CARBONO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>
Almejas, chirlas, berberechos			47	Trazas	10,7	0,5
Anchoas		95	77	Trazas	20	13
Boquerones			170	Trazas	20	10
Calamares ...			88	0,5	17	2
Mejillones			82	2	12	2,9
<b>BEBIDAS</b>	<b>MEDIDA</b>	<b>COLESTEROL</b>	<b>CAL / 100 gr.</b>	<b>H. CARBONO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>
Anises, aguardientes...		0	383	27,6	0	0
Batido de chocolate			110			
Chocolate a la taza			439			
Café (solo)			5			
Cerveza negra			37			
Cerveza rubia		0	32	2,4	0,3	0
Coñac, whisky, ginebra, ron...		0	232	0,4	0	0
Coca cola		0	42	10	trazas	0
Gaseosas...		0	39	10,5	Trazas	0
Licores dulces		0	383	27,6	0	0
Ron			244			
Sidra dulce			33			
Sidra seca		0	42	4	0	0
Té			2			
Vermut		0	132	10	0,1	0
Vinos dulces (Oporto)		0	157	13	0,2	0
Vinos finos (Jerez)		0	124	3	0,1	0
Vinos de mesa		0	78	1,1	0,1	0
Zumos de cítricos		0	39	10,1	0,3	0
Zumos de otras frutas		0	45	11,5	0,4	0
whisky			244			
<b>VARIOS</b>	<b>MEDIDA</b>	<b>COLESTEROL</b>	<b>CAL / 100 gr.</b>	<b>H. CARBONO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>
Batidos lácteos			97	10,9	3,8	4,6
Bombones			458	66	4,8	21,2
Cacao en polvo azucarado			364	67,1	9,8	8,1
Chocolate			518	56,4	7,8	30,6
Chocolate con leche			535	60	8,4	30,7
Churros			384	40	4,6	20
Compotas			66			
Crema de chocolate y avellanas			549			
Dulce de membrillo			215			
Gominolas			172			
Helados			204	25,4	4,5	10,1
Ketchup			98	24	2,1	Trazas
Mayonesa comercial		260	718	0,1	1,8	78,9
Mermelada			280			
Natillas y flanes comerciales			116	16,8	3,8	4,2
Pasteles, pastas...			387	49,2	5,2	20,2
Papas chips			539	40,5	5,5	39,4
Polos (general)			235			

Turrónes y mazapanes			470	57,4	10	23,9
<b>PLATOS PRECOCINADOS</b>	<b>MEDIDA</b>	<b>COLESTEROL</b>	<b>CAL / 100 gr.</b>	<b>H. CARBONO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>
Albóndigas			301	10,6	13,2	23,2
Caldo en cubitos			179	0	20,2	10,9
Carne empanada			141	3,5	19	5,8
Pastel de carne			141	3,5	19	5,8
Croquetas		130	122	6,3	8,1	7,3
Empanadillas			290	38	11,9	11,1
Pescado empanado			178	16,1	12,6	7,5
Pastel de pescado			178	16,1	12,6	7,5
Pizza		20	234	24,8	9,4	11,5
Sopas y cremas comerciales			49	5,7	1	2,6
Buñuelos			123	6,3	8,1	7,3
canapés		20	234	24,8	9,4	11,5
canelones		130	127	4,4	11,9	6,9
Pastel de carne			141	3,5	19	5,8
lasaña			166	22	7	5,5
Pastel de manzana (con hojaldre)		130	456	79,1	5,6	15,2
Pastel de queso		250	396	40,6	19,8	17,2
Rollitos de primavera			258	20,8	8,7	15,6
Tortillas de papas			194			
<b>SALSAS Y CONDIMENTOS</b>	<b>MEDIDA</b>	<b>COLESTEROL</b>	<b>CAL / 100 gr.</b>	<b>H. CARBONO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>
Ketchup			98			
Mayonesa			718			
Mostaza			137			
Cubito de caldo			259			
Bechamel			115			

\*\*\* Todas las unidades se expresan en gramos, excepto el colesterol cuyas cantidades son miligramos.

\*\*\* Trazas: cantidad inapreciable y no significativa.