

## Tabla Calórica de Alimentos

Calorías por 100grs.

### LEGUMBRES

Alubias blancas	285
Garbanzos	329
Lentejas	314
Soja en grano	422
Judías	303

### CEREALES

Arroz (crudo)	359
Arroz integral	350
Pan blanco	258
Pan integral	228
Pan tostado	362
Pasta (cruda)	375
Corn Flakes (maíz)	350

### FRUTOS SECOS

Almendras	620
Avellanas	656
Cacahuetes	560
Castañas	199
Nueces	660
Piñones	660

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	29
Alcachofas	22
Alcaparras	25
Berenjena	29
Boniato y batata	152
Cebolla	47
Calabacín	12
Calabaza	12
Champiñones/setas	25
Col/ coles	
Bruselas/Repollo	29
Coliflor	22
Espárragos	15
Espinacas	18
Guisantes	78
Judías verdes	30
Lechuga	14
Patata	79
Patatas fritas	454
Pepino	12
Pimientos	20
Puerro	38
Rábano	15
Remolacha	40
Tomate	20
Zanahoria	33

### LACTEOS

Cuajada	92
Crema, natillas y flan	126
Leche desnatada	35
Leche semidesnatada	45
Leche entera vaca	65
Leche de vaca en polvo	500
Petit suisse natural azucarado	122
Queso en porciones	435
Queso fresco tipo Burgos	174
Queso tipo manchego curado	420
Queso Gouda	349
Queso Gruyère	391
Requesón	96
Yogurt natural	82
Yogurt desnatado	52

### FRUTAS

Aceitunas	200
Aguacate	207
Albaricoque	44
Cerezas	77
Ciruelas	64
Frambuesa/Fresa	35
Higos	80
Limón	39
Mandarina	40
Manzana	52
Melocotón	52
Melón	31
Naranja	44
Peras	61
Piña tropical	51
Plátano	90
Sandía	30
Uvas	81
Chirimoya	81
Mango	56
Coco	354

## Tabla Calórica de Alimentos

Calorías por 100grs.

### GRASAS Y ACEITES

Aceite de oliva	900
Mantequilla	750
Margarina	750
Manteca	670
Nata y crema de leche	298

### PESCADOS, MARISCOS Y CRUSTÁCEOS

Almejas	47
Anchoas	160
Berberechos	47
Atún	200
Bacalao salado	140
Besugo	86
Bonito	138
Caballa	153
Calamares	82
Cigala/Gamba/	
Langostino	93
Gallo/Lenguado	80
Mejillones	67
Merluza	92
Ostras	44
Pescadilla	72
Pulpo	56
Rape	82
Rodaballo	102
Salmón	182
Salmonete	97
Sardina/Boquerín	160
Sardina en aceite	208
Trucha	90

### HUEVOS

Huevos	100
--------	-----

### CARNES

Beicon	665
Buey (semi-graso)	158
Butifarra y salchicha	
fresca	326
Cabrito	180
Callos	81
Carne picada/	
Hamburguesa	265
Cerdo	290
Cerdo chuletas	327
Cerdo tocino	673
Chorizo	384
Chuleta Ternera	253
Codorniz/Perdiz	112
Conejo/Liebre	160
Cordero chuletas	225
Cordero paletilla/pierna	240
Foie, Paté	518
Hígado	129
Jamón Serrano	163
Jamón York	105
Lomo embuchado	386
Ternera magra	131
Morcilla	429
Pollo (con piel)/Gallina	167
Pollo filete	112
Salchichón	454
Salchicha	295
Ternera filete	181
Ternera (Hígado)	140

### BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Aguardiente	222
Anís	297
Coñac	243
Ginebra	244
Licores dulces	383
Cava /Champán	65
Cerveza	45
Ron	232
Sidra	42
Vermut	132
Vino dulce/moscatel	
(Oporto, Málaga)	157
Vino blanco	85
Vino tinto	65
Vino fino	
(Jerez, Manzanilla)	124
Vodka	121
Whisky	244

### OTROS

Azúcar	373
Batidos lácteos	97
Bombones	458
Bollería	436
Cacao azucarado	364
Café	2
Chocolate	518
Copos de maíz tostado	355
Galletas	432
Mayonesa comercial	718
Mermeladas	263
Madalenas	469
Refrescos, gaseosa,	
Colas	48
Tarta de manzana	311
Zumos cítricos	39
Zumo de frutas	45