

TABLA GUÍA DE CALORIAS



LIFE3
POINT

Tabla de Calorías e Información nutricional de los Alimentos



Alimento (por 100 gramos)	Calorías (Kcal.)	Carbohidratos (g.)	Proteínas (g.)	Grasas (g.)	Fibra (g.)
Abadejo, ahumado	116	0	25,23	0,96	0
Abulón, al vapor o escalfado	209	11,97	34,05	1,51	0
Acedias Fritas	256	12	17	16	0
Aceite de almendras	884	0	0	100	0
Aceite de cacahuete	884	0	0	100	0
Aceite de coco	892	0	0	99,06	0
Aceite de girasol	884	0	0	100	0
Aceite de maíz	900	0	0	100	0
Aceite de nuez	884	0	0	100	0
Aceite de oliva	884	0	0	100	0
Aceite de sésamo	884	0	0	100	0
Aceite de soja	884	0	0	100	0
Aceite Uva, Pepita	899	0	0	100	0
Aceitunas negras	105	6,06	0,88	9,54	3
Aceitunas verdes	145	3,84	1,03	15,32	3,3
Aceitunas verdes rellenas	128	4,02	1,04	13,22	3,1
Acelga cruda	19	3,74	1,8	0,2	1,6
Acerolas	31	7,5	0,4	0,3	1,1
Aderezo César	542	3,3	2,17	57,85	0,5
Aderezo de miel y mostaza	464	23,33	0,87	40,83	0,4
Aderezo de queso azul o roquefort	484	4,77	1,37	51,1	0,4
Aderezo de yogurt	220	11,75	3,45	18,27	0,1
Agua carbonatada, endulzada	34	8,8	0	0	0
Agua Manantial	0	0	0	0	0
Aguacate crudo	160	8,53	2	14,66	6,7
Ajo crudo	149	33,06	6,36	0,5	2,1
Albahaca cruda	23	2,65	3,15	0,64	1,6
Albaricoque crudo	48	11,12	1,4	0,39	2
Albaricoque, cocido o enlatado, en almíbar espeso	83	21,47	0,53	0,08	1,6
Albaricoque, seco, crudo	241	62,64	3,39	0,51	7,3
Albóndigas suecas con crema o salsa blanca	170	7,22	12,43	9,88	0,3
Alcachofa, cocida, enlatada, hecha con aceite.	67	8,89	3,01	3,1	4,5
Alcachofa, cocida, fresca, hecha con aceite.	74	11,57	2,8	2,95	5,5
Alcachofas	23	2,3	2,9	0,2	9,4
Alitas de pollo, asador	257	0,6	23,42	18,04	0
Almejas crudas / Chirla	86	3,57	14,67	0,96	0
Almejas enlatadas	108	4,46	18,34	1,2	0
Almendras saladas	601	20,18	20,13	53,43	10,5
Almendras sin sal	607	20,38	20,33	53,96	10,6
Almendras sin tostar	579	21,55	21,15	49,93	12,5
Alubias blancas, enlatadas, escurridas, sin grasa añadida	168	30,91	10,84	0,57	7,2
Anacardo	609	30,3	12,12	53,03	3
Ancas de rana, al vapor	92	0	20,62	0,38	0
Anchoa enlatada	210	0	28,89	9,71	0
Anguila	168	0	17	11	0
Anguila ahumada	287	0	28,73	18,17	0
Anguila al vapor o escalfada	231	0	23,19	14,66	0
Angulas	205	0	16	16	0
Anisete	297	2	0	0	0
Apio cocido	44	9,63	1,57	0,31	1,9
Apio crudo	16	2,97	0,69	0,17	1,6
Arándanos crudos	57	14,49	0,74	0,33	2,4
Arándanos secos	308	82,8	0,17	1,09	5,3
Arenque crudo	158	0	17,96	9,04	0
Arenque Seco	122	0	17	6	0
Arenque, ahumado	217	0	24,58	12,37	0
Arroz cocido con leche	143	25,03	5,06	2,21	0,3
Arroz Integral	357	77	7	2	3
Arroz Pulido, Blanco	361	87	6	1	2
Arroz, blanco, cocido, sin agregar grasa al cocinar	129	27,99	2,67	0,28	0,4
Arroz, integral y salvaje, cocido, sin grasa añadida en la cocción	120	24,9	2,89	0,88	1,6
Arroz, salvaje cocido, sin grasa añadida en la cocción	100	21,21	3,97	0,34	1,8

Tabla de Calorías e Información nutricional de los Alimentos



Alimento (por 100 gramos)	Calorías (Kcal.)	Carbohidratos (g.)	Proteínas (g.)	Grasas (g.)	Fibra (g.)
Atún fresco ahumado	200	0	25,54	10,04	0
Atún fresco, crudo	109	0	24,4	0,49	0
Atún, enlatado, con aceite	198	0	29,13	8,21	0
Avellanas	628	16,7	14,95	60,75	9,7
Avena cruda	379	67,7	13,15	6,52	10,1
Avena, Salvado	25	6,6	1,7	0,7	1,5
Avestruz, cocinado	174	0	25,93	7,01	0
Azúcar, blanco, granulado o en terrones	387	99,98	0	0	0
Azúcar, blanco, repostería, en polvo	389	99,77	0	0	0
Azúcar, marrón (moreno)	380	98,09	0,12	0	0
Bacalao ahumado	108	0	23,91	0,64	0
Bacalao al horno o a la parrilla, hecho con aceite	117	0,1	18,68	4,18	0
Bacalao al horno o a la parrilla, hecho sin grasa	87	0,1	19,24	0,52	0
Bacalao Fresco	76	0	17	1	0
Bacalao Salazón, remojado	138	0	32	1	0
Bacalao, seco, salado	290	0	62,82	2,37	0
Bacón	427	0	14	41	0
Banana	89	22,6	1,08	0,34	2,6
Barra de almendras MARS	467	62,7	8,1	23	2
Barra SNICKERS	491	61,51	7,53	23,85	2,3
Batata	101	23	1,2	0,3	2,9
Batata, al horno, sin cáscara, sin grasa añadida en la cocción	90	20,63	2	0,15	3,3
Batido Chocolate	366	77	6	6	0
Batido de leche, embotellado, chocolate	150	20,36	3,7	6,66	1,6
Bebida de avena con leche	82	15,59	1,69	1,57	0,2
Bebida de horchata, hecha con agua.	87	20,48	1,09	0,11	0,5
Bebida de Jugo / Zumo de frutas (Sunny D)	54	13,16	0,13	0	0,1
Bebida deportiva (Gatorade G)	26	6,43	0	0	0
Bebida deportiva (Powerade)	32	7,84	0	0,05	0
Bebida energética (Monster)	47	11,28	0,47	0	0
Bebida energética (Red Bull)	43	10,23	0,46	0	0
Bebida energética (Rockstar)	58	12,7	0,34	0,22	0
Bebida energética sin azúcar (Red Bull)	5	0,7	0,25	0,08	0
Bebida energética, baja en calorías (Monster)	5	1,38	0	0	0
Bebida energética, sin azúcar (Rockstar)	4	0,7	0,25	0,08	0
Berberechos Cocidos	48	0	10,7	0,5	0
Berenjena cruda	25	5,88	0,98	0,18	3
Berenjenas, cocidas, grasas no agregadas en la cocción	35	8,64	0,82	0,23	2,5
Berro, cocido, fresco, sin grasa añadida en la cocción	23	3,77	1,89	0,6	0,7
Berro, crudo	32	5,5	2,6	0,7	1,1
Besugo	90	0	18,1	1,8	0
Bígaros Cocidos	135	5	26	1	0
Biscotes Trigo	366	73	9	4	4
Biscotes Trigo Integrales	407	62	11	11	8,7
Bloody Mary	69	3,16	0,64	0,23	0,4
Bollos-Pastas Media	387	49	5	20	1
Bombones Media	458	66	5	21	0
Boniato	101	23	1,2	0,3	2,9
Brandy	231	0	0	0	0
Bratwurst	333	2,85	13,72	29,18	0
Breca (pescado blanco)	74	1	15,4	1	0
Brécol crudo	34	6,64	2,82	0,37	2,6
Brócoli crudo	34	6,64	2,82	0,37	2,6
Brócoli, cocido, congelado, sin agregar grasa al cocinar	28	5,32	3,08	0,12	3
Brotes de soja, cocidos, frescos, sin grasa añadida en la cocción	46	5,15	4,76	1,95	0,8
Brotes de soja, crudos	30	5,94	3,04	0,18	1,8
Budín de coco	111	17,37	2,89	3,43	0,5
Bullabesa	98	2,15	13,43	3,7	0,3
Buñuelo francés	412	59,5	3,1	18,3	1,2
Buñuelo, plátano	342	34,43	5,03	21,33	2,1
Buñuelos de bacalao	278	36,02	15,32	7,45	1,3
Buñuelos de maíz	394	40,81	8,24	22,57	2,2

Tabla de Calorías e Información nutricional de los Alimentos



Alimento (por 100 gramos)	Calorías (Kcal.)	Carbohidratos (g.)	Proteínas (g.)	Grasas (g.)	Fibra (g.)
Burrito con carne	242	14,44	13,03	14,48	1,2
Burrito de pollo	242	16,57	16,9	12,01	1,4
Burrito, taco o quesadilla con huevo	229	19,69	10,27	11,84	1,4
Butifarra	243	0	15	20	0
Caballa ahumada	200	0	25,54	10,04	0
Caballa cruda	189	0	19,08	11,91	0
Caballa enlatada	156	0	23,19	6,3	0
Caballo Carne	113	0	21	3	0
Cabra al horno	142	0	26,87	3	0
Cabra Carne	161	0	20	8	0
Cabra frita	153	0	26,46	4,52	0
Cabrito Carne	161	0	20	8	0
Cacahuets sin tostar	567	16,13	25,8	49,24	8,5
Cacahuets, tostados, salados	599	15,26	28,03	52,5	9,4
Cacahuets, tostados, sin sal	599	15,26	28,03	52,5	9,4
Cacao Polvo	357	11	20	24	38
Café capuchino	27	2,7	1,68	1,03	0
Café Cubano	33	7,86	0,11	0,17	0
Café descafeinado	0	0	0,1	0	0
Café expreso	9	1,67	0,12	0,18	0
Café expreso descafeinado	9	1,69	0,1	0,18	0
Café Extracto, Polvo	82	8	11	0	0
Café Infusión	2	0	0	0	0
Café Instantáneo (soluble en polvo)	100	11	15	0	0
Café irlandés	88	2,03	0,27	2,41	0
Café Torrefacto	183	2	13	13	66
Café, café con leche	39	5,64	1,64	1,08	0
Café, café con leche, descafeinado.	39	5,72	1,65	1,09	0
Calabacín	14	2,2	0,6	0,2	0,5
Calabaza, cocida, fresca, grasa no agregada en la cocción	20	4,88	0,72	0,07	1,1
Calamar crudo	92	3,08	15,58	1,38	0
Calamares enlatados	106	3,54	17,9	1,59	0
Caldo de pescado, receta casera	16	0	2,26	0,81	0
Caldo de pollo o pavo, caldo o consomé	6	0,44	0,64	0,21	0
Caldo de verduras, caldo	5	0,93	0,24	0,07	0
Callos, cocidos	89	0	12,6	3,85	0
Calzone, con carne y queso.	348	31,16	14,28	18,24	1,4
Camarones al vapor o hervidos	91	1,16	17,37	1,29	0
Canelones rellenos de queso y espinacas, sin salsa	158	17,41	6,95	6,71	1,2
Cangrejo de mar	124	13,28	19,5	5,1	0
Cangrejo de río, hervido o al vapor	81	0	16,66	1,19	0
Cangrejo enlatado	83	0	17,88	0,74	0
Cangrejo, al horno o a la parrilla, sin agregar grasa en la cocción	102	0,1	21,96	0,91	0
Caqui, crudo	70	18,59	0,58	0,19	3,6
Caracol Terrestre	86	2	16	1	0
Cardo	21	4	1	0	1
Carne Caballo	113	0	21	3	0
Carne Cabra	161	0	20	8	0
Carne Cabrito	161	0	20	8	0
Carne Cerdo, Grasa	329	0	16	30	0
Carne Cerdo, Magra	147	0	21	7	0
Carne Conejo	124	0	22	4	0
Carne Cordero, Chuleta	386	0	15	36	0
Carne Cordero, Magra	122	0	20	3	0
Carne Cordero, Paletilla	314	0	16	28	0
Carne Cordero, Pierna	240	0	18	19	0
Carne de res, rabo de buey, cocida	251	0	30,8	13,19	0
Carne de venado / ciervo asado	190	0	36,08	3,93	0
Carne Oveja	235	0	18	17	0
Carne Ternera, Magra	109	0	21	3	0
Carne Vaca, Chuleta	290	0	16	25	0
Carne Vaca, Filete	197	0	19	14	0

Tabla de Calorías e Información nutricional de los Alimentos



Alimento (por 100 gramos)	Calorías (Kcal.)	Carbohidratos (g.)	Proteínas (g.)	Grasas (g.)	Fibra (g.)
Carne Vaca, Guisar	176	0	20	11	0
Carne Vaca, Magra	123	0	20	5	0
Carne Vaca, Solomillo	272	0	17	23	0
Carpa ahumada	198	0	27,84	8,74	0
Carpa al vapor o escalfado	160	0	22,42	7,04	0
Carpa, al horno o asada, grasa no agregada al cocinar	160	0,1	22,46	7,06	0
Castañas	245	52,96	3,17	2,2	5,1
Caviar Ruso	264	4	25	18	0
Cebada	360	84	8	2	6
Cebolla	40	9	1	0	1
Cebollino crudo	30	4,35	3,27	0,73	2,5
Centollo	127	0	20	5	0
Cerdo, chicharrones, cocidos	468	1,7	33,92	35,09	0
Cerdo, lomo, empanizado, frito	294	15,22	22	15,55	0,9
Cerdo, lomo, rebozado, frito	193	7,57	23,29	7,07	0,2
Cerdo, solomillo, para estofado	142	0	27,24	2,8	0
Cereal (copos de maíz de Kellogg's)	357	84,1	7,5	0,4	3,3
Cereal (Crispix de Kellogg)	378	87,19	6,59	0,8	1
Cereal (Kellogg's All-Bran)	259	74,24	13,14	4,9	29,3
Cereal (Kellogg's Cocoa Krispies)	389	87,9	4,6	2,7	1,4
Cereal (Kellogg's Rice Krispies)	381	85,05	6,75	2,05	0,4
Cereal (Kellogg's Special K)	377	73,4	17,79	1,79	1,4
Cereal (salvado de avena crujiente de Kellogg)	395	70,3	9,2	14,1	12,7
Cereal (trigo triturado y salvado)	339	80,65	10,93	2,06	14,7
Cereal (Weetabix Grano Entero)	371	81,5	11,43	2,86	11,4
Cereal, arroz crujiente	394	86,22	6,69	1,26	0,7
Cereal, arroz inflado	383	87,78	7,01	0,9	1,4
Cereal, avena tostada	357	75,5	10,71	5,36	10,7
Cereal, muesli	355	74,9	8,6	5,4	7,7
Cereal, trigo inflado, endulzado	380	88,5	5,7	2,2	5
Cereal, trigo inflado, simple	366	76,39	16,26	2,15	9,4
Cereales Cornflakes	378	84	7	0	3
Cereales, copos de maíz	357	84,1	7,5	0,4	3,3
Cerezas	50	12,18	1	0,3	1,6
Cerezas congeladas	46	11,02	0,92	0,44	1,6
Cerveza	43	3,55	0,46	0	0
Cerveza baja en carbohidratos	27	0,73	0,17	0	0
Ceviche	62	3,58	10,34	0,75	0,5
Champán	84	3	0	0	0
Champiñones crudos	22	3,26	3,09	0,34	1
Champiñones, cocidos, hechos con aceite	52	5,11	2,1	3,27	2,1
Champiñones, crema fresca	81	7,01	2,91	4,98	1,3
Chanquetes	79	2	11	3	0
Cheetos Queso, Golosina	158	15	2	10	0
Chicharos, cocidos, frescos, sin grasa añadida en la cocción	110	19,36	5,92	1,35	4,2
Chicharrones	540	1	20	51	0
Chile con frijoles sin carne	42	8,19	2,39	0,33	2,7
Chili con carne con frijoles	104	10,71	6,88	3,81	2,7
Chirimoya	75	18	1,2	0,6	2,4
Chirivías, cocidas, sin grasa añadida en la cocción	71	16,9	1,31	0,3	3,6
Chirivías, crema	105	13,5	2,44	4,89	2,1
Chocolate blanco	539	59,24	5,87	32,09	0,2
Chocolate blanco con almendras	547	53,15	8,2	35,15	1,7
Chocolate con leche	550	56	6	34	0
Chocolate dulce u oscuro	528	60,18	4,5	33,2	6,4
Chocolate dulce u oscuro, con almendras.	553	56,48	6,55	33,81	7,7
Chocolate sin leche	530	63	2	30	0
Chorizo	455	1,86	24,1	38,27	0
Chorizo de ternera con queso	402	0,4	15,76	36,99	0
Chuleta de cerdo, asada u horneada	211	0	27,69	10,5	0
Chuleta de cerdo, empanada o enharinada	239	8,4	26,87	10,21	0,6
Chuleta de cerdo, estofada, magra y grasa	211	0	27,69	10,5	0

Tabla de Calorías e Información nutricional de los Alimentos



Alimento (por 100 gramos)	Calorías (Kcal.)	Carbohidratos (g.)	Proteínas (g.)	Grasas (g.)	Fibra (g.)
Chuleta de cerdo, frita, magra y grasa	211	0	27,69	10,5	0
Chuleta de cerdo, rebozada, frita, magra y grasa	281	12,78	22,6	14,97	0,4
Chuleta de ternera frita, magra y grasa	238	9,91	27,29	9,18	0,3
Chuleta de ternera, asada, magra y grasa	215	0	24,59	12,22	0
Churros	481	49,8	3,02	30,58	0,8
Cigala	67	0	15	0,8	0
Cilantro crudo	23	3,67	2,13	0,52	2,8
Ciruela cruda	46	11,42	0,7	0,28	1,4
Ciruelas pasas, papillas, coladas	100	23,52	1	0,2	2,7
Coco fresco	354	15,23	3,33	33,49	9
Cóctel Bacardí	123	16,11	0,08	0,08	0
Codorniz, cocinada	226	0	25	14,04	0
Col rizada, cocida, fresca	28	5,59	1,88	0,4	2
Coles de Bruselas, cocidas, frescas	36	7,06	2,53	0,5	2,6
Coles de Bruselas, crudas	43	8,95	3,38	0,3	3,8
Coliflor cocida, fresca	23	4,08	1,82	0,45	2,3
Coliflor cruda	25	4,97	1,92	0,28	2
Coliflor rebozada, frita	216	14,46	3,91	16,28	1,6
Colinabo crudo	27	6,2	1,7	0,1	3,6
Conejo guisado	210	6,85	17,18	12,44	1
Conejo, salvaje, cocido	172	0	32,88	3,5	0
Congrio	102	0	19	2,8	0
Conguitos	510	50,1	11,7	29,2	0
Coñac	232	0	0	0	
Corazón Cordero	119	0	17	6	0
Corazón Vacuno	108	0	19	4	0
Cordero, asado	265	0	23,83	18,07	0
Cordero, costillas	358	0	21,95	29,34	0
Cordero, lomo	313	0	24,96	22,89	0
Cordero, paleta	274	0	22,32	19,8	0
Cortezas de piel de cerdo	544	0	61,3	31,3	0
Corvina, al vapor o escalfado	131	0	22,36	3,99	0
Corvina, horneada o asada, grasa no agregada al cocinar	131	0,1	22,4	4	0
Crema chocolate con avellanas	549	60,5	6,2	33	1,2
Crema Leche, Chantilly	331	10	2	31	0
Crepe, liso	223	21,72	8,74	10,95	0,6
Croissant, chocolate	421	49,4	7,4	22,79	3,3
Croissant, queso	414	47	9,2	20,9	2,6
Croqueta de jamón	273	2,58	17,98	20,7	0,2
Cuajada	94	6,7	4,8	5,3	0
Cubitos Sopa	154	8	23	3	0
Daiquiri	119	15,65	0,09	0,09	0,1
Dátiles	282	75,3	2,45	0,39	8
Diente de león verde, crudo	45	9,2	2,7	0,7	3,5
Dorada	140	0	20,82	6,34	0
Emperador	127	0	19	4	0
Emperador a la plancha	177	0,49	23,8	8,23	0
Encurtidos, mezclados	137	36,94	0,39	0,5	1,2
Endibias	25	3,6	1,5	0,24	1,3
Ensalada César de pollo o pavo lechuga, tomate, queso, sin aderezo	65	2,56	9,55	1,88	1,3
Ensalada César, con lechuga romana, sin aderezo	71	6	4,77	3,41	2
Ensalada de atún con huevo	191	2,63	10,53	15,41	0,4
Ensalada de atún con queso	214	2,8	11,54	17,52	0,4
Espárragos cocidos	18	1,91	2,93	0,42	1,6
Espárragos crudos	20	3,88	2,2	0,12	2,1
Espárragos Enlatados (Conserva)	24	3,4	1,9	0,3	1
Espinacas cocidas	23	3,39	2,8	0,5	2,4
Espinacas crema fresca	74	5,96	3,32	4,5	1,5
Espinacas crudas	23	3,63	2,86	0,39	2,2
Esturión ahumado	173	0	31,2	4,4	0
Esturión al vapor	132	0	20,3	5,08	0
Extracto de levadura para untar	185	20,42	23,88	0,9	6,5

Tabla de Calorías e Información nutricional de los Alimentos



Alimento (por 100 gramos)	Calorías (Kcal.)	Carbohidratos (g.)	Proteínas (g.)	Grasas (g.)	Fibra (g.)
Faisán cocinado	238	0	32,26	12,05	0
Faneca (pescado blanco)	76	1	15,4	1	0
Filete de pollo a la parrilla	145	2,37	22,24	5,2	0,1
Filete de pollo empanado	240	14,86	14,62	13,58	1,7
Filete o chuleta de cerdo, a la parrilla o al horno, magra y grasa	239	0,06	22,96	15,86	0
Filete o chuleta de cerdo, rebozada, frita, magra y grasa	271	7,62	19,87	17,53	0,2
Filete suizo	131	3,55	10,82	8,05	0,9
Filete Vaca	197	0	19	14	0
Flan de huevo	177	29,04	5,22	4,7	0
Fletán crudo	91	0	18,56	1,33	0
Fletán, ahumado	219	0	44,61	3,2	0
Foie-Gras	444	3	10	44	0
Frambuesas, congeladas, sin azúcar	52	11,94	1,2	0,65	6,5
Frambuesas, crudas	52	11,94	1,2	0,65	6,5
Frankfurter, wiener o hot dog	332	3,13	12,3	29,58	0
Fresas congeladas, sin azúcar	35	9,13	0,43	0,11	2,1
Fresas crudas	32	7,68	0,67	0,3	2
Frijol mungo sin grasa añadida en la cocción	104	19,06	6,98	0,38	7,6
Frijoles amarillo sin agregar grasa al cocinar	143	25,14	9,11	1,07	10,3
Frijoles blancos sin grasa añadida en la cocción	138	24,95	9,68	0,35	6,3
Frijoles de lima sin grasa añadida en la cocción	114	20,77	7,76	0,38	7
Frijoles mexicanos pintos sin grasa añadida en la cocción	142	26,07	8,96	0,65	8,9
Frijoles negros, marrones o bayo sin agregar grasa al cocinar	131	23,58	8,81	0,54	8,7
Frijoles rojos sin grasa añadida en la cocción	126	22,67	8,62	0,5	7,4
Frijoles rosados sin grasa añadida en la cocción	148	27,75	9,01	0,49	5,3
Frijoles verdes cocidos, sin grasa añadida en la cocción	68	13,52	4,09	0,39	5
Galleta coco	460	61,22	3,02	22,55	5,1
Galleta de mantequilla	514	63,78	5,37	26,22	1,3
Galleta jengibre	416	76,9	5,6	9,8	2,2
Galleta, almendra	514	63,78	5,37	26,22	1,3
Galleta, avena	450	68,7	6,2	18,1	2,8
Galleta, pasas	401	68	4,1	13,6	1,2
Galletas saladas	418	74,05	9,46	8,64	2,8
Gallo	81	0	15,8	1,9	0
Gambas al ajillo	195	1,77	19,7	11,73	0,1
Gambas cocidas	96	0	19,8	1,7	0
Ganso, salvaje, asado	304	0	25,06	21,83	0
Garbanzos sin grasa añadida en la cocción	163	27,25	8,81	2,57	7,6
Gatorade	39	10	0	0	0
Gazpacho	37	3,84	0,86	2,35	1,1
Germen de trigo	382	49,6	29,1	10,7	15,1
Gin tonic	84	6,57	0	0	0
Ginebra	231	0	0	0	0
Gofio Mollo	377	83	6	5	0
Gofio Trigo	371	82	11	2	0
Granada	34	7,5	0,7	0,1	0,2
Grellos	11	0,1	2,7	0	3,9
Grosellas crudas	56	13,8	1,4	0,2	4,3
Guisantes enlatados (conserva)	67	9,7	5,6	0,5	3,4
Guisantes, cocidos, frescos, sin grasa añadida en la cocción	126	18,8	5,76	3,47	4
Guisantes, crema fresca	111	12,78	4,69	4,78	3,2
Guisantes, verdes, crudos	81	14,45	5,42	0,4	5,7
Habas secas	343	59	23	1,5	4
Hamburguesa casera	220	16,76	13,8	10,5	0,8
Hamburguesa con queso (Burger King Cheeseburger)	270	25,46	13,49	12,9	1,9
Hamburguesa con queso (Burger King WHOPPER con queso)	268	17,73	13,69	15,8	1,1
Hamburguesa con queso (Burger King WHOPPER Jr. con queso)	225	18,11	11,2	11,88	0,9
Hamburguesa con queso (McDonald's Double Cheeseburger)	282	17,97	16,24	16,18	0,9
Hamburguesa con queso (McDonald's Quarter Pounder con queso)	269	19,72	15,21	14,4	1,2
Harina Avena	401	73	12	9	7
Harina Centeno	303	68	7	1	9
Harina Maíz	422	90	8	4,5	8,5

Tabla de Calorías e Información nutricional de los Alimentos



Alimento (por 100 gramos)	Calorías (Kcal.)	Carbohidratos (g.)	Proteínas (g.)	Grasas (g.)	Fibra (g.)
Harina Soja	447	24	37	24	12
Harina Trigo, Integral	318	66	13	2	10
Harina Trigo, Panificada	337	75	11	1	3
Helado	209	21	4	12	0
Helado Fruta	140	29	2	2	0
Hígado Cerdo	120	1	21,4	3,7	0
Hígado Pollo	137	1,2	22,1	4,7	0
Hígado Ternera	132	1,6	20,5	4,8	0
Higos	74	19,18	0,75	0,3	2,9
Higos Secos	213	53	4	0	18
Hojas de cardo, cocidas, sin grasa agregada en la cocción	23	3,77	1,89	0,6	0,7
Huevas de arenque	143	1,5	22,32	6,42	0
Huevas de esturión	264	4	24,6	17,9	0
Huevo Duro	145	0,3	12,5	10,5	0
Huevo entero crudo	143	0,72	12,56	9,51	0
Huevo entero frito con aceite.	215	0,76	13,27	17,24	0
Huevo, solo clara, crudo	52	0,73	10,9	0,17	0
Huevo, solo yema, cruda	322	3,59	15,86	26,54	0
Hummus	260	19,86	8,18	17,78	5,9
Jamón Cocido	114	0,4	21	3	0
Jamón de pavo, preenvasado o charcutería	124	2,93	19,6	3,8	0
Jamón serrano	241	0	31	13	0
Jamón, ahumado o curado, enlatado	132	1	17,46	6,17	0
Jamón, preenvasado o charcutería, fiambre, sodio reducido	107	0,7	16,85	4,04	0
Judías blancas secas / Alubias blancas secas	272	41,6	22,2	1,3	19,7
Jugo / Zumo de apio	18	4	0,83	0,16	1,6
Jugo / Zumo de arándano, 100%	46	12,2	0,39	0,13	0,1
Jugo / Zumo de ciruela, 100%	71	17,45	0,61	0,03	1
Jugo / Zumo de coco	31	2,92	0,21	2,08	0
Jugo / Zumo de fresa, 100%	38	7,8	0,3	0,6	0,1
Jugo / Zumo de granada, 100%	54	13,13	0,15	0,29	0,1
Jugo / Zumo de lima, 100%	25	8,42	0,42	0,07	0,4
Jugo / Zumo de limón, 100%	22	6,9	0,35	0,24	0,3
Jugo / Zumo de mandarina, 100%	43	10,1	0,5	0,2	0,2
Jugo / Zumo de manzana, 100%	46	11,3	0,1	0,13	0,2
Jugo / Zumo de maracuyá, 100%	51	13,6	0,39	0,05	0,2
Jugo / Zumo de mora, 100%	38	7,8	0,3	0,6	0,1
Jugo / Zumo de naranja, 100%	48	11,45	0,68	0,12	0,3
Jugo / Zumo de papaya, 100%	57	14,51	0,17	0,15	0,6
Jugo / Zumo de piña, 100%	53	12,87	0,36	0,12	0,2
Jugo / Zumo de sandía, 100%	30	7,55	0,61	0,15	0,4
Jugo / Zumo de tomate, 100%	17	3,53	0,85	0,29	0,4
Jugo / Zumo de uva, 100%	60	14,77	0,37	0,13	0,2
Jugo / Zumo de zanahoria, 100%	40	9,28	0,95	0,15	0,8
Jurel	112	0,8	15,4	5,2	0
Kéfir	52	7,34	3,59	0,92	0
Kétchup	131	32	0,4	0	0,7
Kiwi crudo	61	14,66	1,14	0,52	3
Langosta, al vapor o hervida	91	0	18,3	2	0
Langostino	93	0	20,1	1,4	0
Leche baja en grasa (1%) semidesnatada	42	4,99	3,37	0,97	0
Leche baja en grasa (2%) semidesnatada	50	4,8	3,3	1,98	0
Leche condensada, endulzada	321	54,4	7,91	8,7	0
Leche de almendras, endulzada	38	6,59	0,42	1,04	0,4
Leche de almendras, sin azúcar	15	0,58	0,59	1,1	0
Leche de arroz	47	9,17	0,28	0,97	0,3
Leche de cabra entera	69	4,45	3,56	4,14	0
Leche de coco para cocinar	230	5,54	2,29	23,84	2,2
Leche de soja	43	4,92	2,6	1,47	0,2
Leche desnatada / descremada	34	4,96	3,37	0,08	0
Leche entera	61	4,8	3,15	3,25	0
Leche entera con calcio	61	4,8	3,15	3,25	0

Tabla de Calorías e Información nutricional de los Alimentos



Alimento (por 100 gramos)	Calorías (Kcal.)	Carbohidratos (g.)	Proteínas (g.)	Grasas (g.)	Fibra (g.)
Leche Entera, Polvo	500	37	25	26	0
Leche evaporada entera	134	10,04	6,81	7,56	0
Leche evaporada, sin grasa (desnatada / descremada)	78	11,35	7,55	0,2	0
Leche sin lactosa, entera	61	4,8	3,15	3,25	0
Lechuga cruda	14	2,97	0,9	0,14	1,2
Lechuga romana cruda	19	3,78	1,39	0,27	3,1
Lechuga, Boston, cruda	13	2,23	1,35	0,22	1,1
Lechuga, rúcula, cruda	25	3,65	2,58	0,66	1,6
Lenguado, al vapor o escalfado	88	0	15,61	2,43	0
Lentejas secas	310	48,7	24,8	1,2	9,7
Lentejas, no agregadas grasas en la cocción	115	20,03	8,98	0,38	7,9
Levadura	325	41,22	40,44	7,61	26,9
Levadura de Cerveza, Seca	219	0	48	4	0
Lichi crudo	66	16,53	0,83	0,44	1,3
Lima cruda	30	10,54	0,7	0,2	2,8
Limón crudo	29	9,32	1,1	0,3	2,8
Lombarda (col lombarda)	27	3,7	1,1	0,3	2,5
Lomo Cerdo Embuchado	386	0	50	21	0
Lubina al vapor o escalfado	122	0	23,18	2,52	0
Lucio al vapor o escalfado	111	0	24,22	0,87	0
Macarrones	370	79	14	2	3
Magdalena	397	42	6	23	1
Maíz al horno	214	39,68	3,5	4,31	1,9
Maíz crudo	86	18,7	3,27	1,35	2
Maíz Dulce Mazorca	104	19,5	3,3	0,78	2,8
Malvavisco	318	81,3	1,8	0,2	0,1
Mandarina cruda	53	13,34	0,81	0,31	1,8
Mango crudo	60	14,98	0,82	0,38	1,6
Manhattan Cocktail	222	1,82	0,03	0	0
Manteca de cerdo	902	0	0	100	0
Mantequilla	717	0,06	0,85	81,11	0
Manzana cruda	52	13,81	0,26	0,17	2,4
Manzana, seca	243	65,89	0,93	0,32	8,7
Margarina	533	0,86	0,17	59,81	0
Martini	201	0,15	0,07	0	0
Mayonesa	680	0,57	0,96	74,85	0
Mayonesa, baja en grasa, con aceite de oliva.	361	0	0,37	40	0
Mazapán	443	49	9	25	6
Mejillones al vapor o escalfados	171	7,35	23,7	4,46	0
Mejillones crudos	86	3,69	11,9	2,24	0
Melocotón crudo	39	9,54	0,91	0,25	1,5
Melocotón en almíbar	84	22	0,4	0	1
Melón	34	8,16	0,84	0,19	0,9
Membrillo (dulce de)	242	62,8	0,14	0,03	0,6
Merluza	89	0	15,9	2,8	0
Mermelada, conserva	278	68,86	0,37	0,07	1,1
Miel	304	82,4	0,3	0	0,2
Miso	198	25,37	12,79	6,01	5,4
Molleja, cocinada	154	0	30,4	2,7	0
Moras congeladas	64	15,67	1,18	0,43	5
Moras crudas	43	9,61	1,39	0,49	5,3
Morcilla	379	1,29	14,6	34,5	0
Mortadela	311	3,05	16,37	25,39	0
Mostaza	60	5,83	3,74	3,34	4
Mousse de chocolate	209	16,24	4,31	14,97	0,6
Muffin de chocolate	390	50,81	6,39	18,2	1,9
Muslo de pollo, asado, con piel	206	0,12	25,65	11,46	0
Muslo de pollo, asado, sin piel	172	0	27,71	6,76	0
Nabo crudo	28	6,43	0,9	0,1	1,8
Nachos con queso	343	34,91	4,32	21,5	3,2
Naranja	47	11,75	0,94	0,12	2,4
Nectarina	49,7	10,2	0,9	0,1	2,2

Tabla de Calorías e Información nutricional de los Alimentos



Alimento (por 100 gramos)	Calorías (Kcal.)	Carbohidratos (g.)	Proteínas (g.)	Grasas (g.)	Fibra (g.)
Nueces (castellanas)	654	13,71	15,23	65,21	6,7
Nueces de Brasil	659	11,74	14,32	67,1	7,5
Nueces de macadamia	716	12,83	7,79	76,08	8
Nueces Pacanas - Pecanas	691	13,86	9,17	71,97	9,6
Nuggets de pollo	307	14,93	15,92	20,36	0,9
Ñoquis, patata	133	17,06	2,36	6,24	1
Orejas de cerdo, cola, cabeza, hocico, partes misceláneas, cocidas	236	0	26,14	13,77	0
Ostras crudas	51	2,72	5,71	1,71	0
Paella con mariscos	142	16,43	8,04	4,68	0,8
Paella de carne al estilo valenciano	270	16,74	21,71	12,54	0,5
Palmitos enlatados (conserva)	47	8	2,8	0,3	0
Paloma	178	0	37	3	0
Paloma, frita	223	1,44	23,06	13,82	0
Palometa (pescado)	125	0	20	5	0
Palomitas de maíz	438	74,18	10,19	11,19	4,9
Palomitas de maíz, microondas	538	55,99	8,69	31,07	10,1
Palosanto	64	15	0,5	0,1	1,3
Pan blanco	266	49,42	8,85	3,33	2,7
Pan blanco, tostado	297	65	10	2	3
Pan centeno, tostado	285	53,08	9,34	3,63	6,4
Pan de nuez	392	49,72	6,49	19,24	1,3
Pan francés o viena	272	51,88	10,75	2,42	2,2
Pan francés o viena, de trigo integral	239	49,1	8,33	1,04	4,2
Pan integral	252	42,71	12,45	3,5	6
Pan multigrano	265	43,34	13,36	4,23	7,4
Pan pita, tostado	302	61,21	10	1,32	2,4
Pan sin gluten	248	45,78	4,31	5,24	4,3
Pan, salvado de avena	299	53,89	9,33	4,89	4,4
Papaya cruda	43	10,82	0,47	0,26	1,7
Pasas	299	79,18	3,07	0,46	3,7
Pasta cocida	157	30,68	5,76	0,92	1,8
Pasta con sabores	87	14,44	2,46	2,23	0,4
Pasta de wasabi	292	46,13	2,23	10,9	6,1
Pasta sin gluten	179	38,05	3,2	1	1,4
Pastrami	147	0,36	21,8	5,82	0
Patas de pollo	215	0,2	19,4	14,6	0
Patata asada	206	46,1	4,3	0,1	7,9
Patata hervida	125	20,45	1,87	4,19	1,4
Patatas fritas	529	56,54	2,92	32,19	8,8
Patatas guisadas	114	19,91	1,84	3,22	1,4
Patatas puré	111	17,69	2,15	3,79	1,2
Pato asado	189	0	25	9,8	0
Pavo	107	0	21,9	2,2	0
Pepinillos en vinagre, condimento dulce	130	35,06	0,37	0,47	1,1
Pepino crudo	12	2,16	0,59	0,16	0,7
Pera cruda	57	15,23	0,36	0,14	3,1
Perca de mar, al horno o a la parrilla, grasa añadida en la cocina	129	0,1	18,73	5,56	0
Perca del océano, al vapor o escalfado	99	0	19,25	1,94	0
Perca del océano, crudo	79	0	15,31	1,54	0
Percebes	59	0	13,6	0,5	0
Perdiz	106	0	23	1,6	0
Perejil crudo	36	6,33	2,97	0,79	3,3
Perrito-Caliente Con Mostaza	308	33	11	14	0
Pescadilla	69	0	16	0,6	0
Petit-Suisse Queso, Tipo	173	4	8	14	0
Pez espada, al horno o a la parrilla, sin agregar grasa en la cocción	182	0,1	24,76	8,38	0
Pez espada, al vapor o escalfado	181	0	24,72	8,36	0
Pichón	182	0	21	10	0
Pimiento, crudo	24	5,13	0,91	0,22	1,8
Pimientos en vinagre	40	9,04	0,82	0,19	1,6
Piña colada	151	19,5	0,36	2,13	0,1
Piña cruda	50	13,12	0,54	0,12	1,4

Tabla de Calorías e Información nutricional de los Alimentos



Alimento (por 100 gramos)	Calorías (Kcal.)	Carbohidratos (g.)	Proteínas (g.)	Grasas (g.)	Fibra (g.)
Piña en almíbar	81	21	0,3	0,1	0,9
Piña seca	269	70,08	1,51	0,34	3,9
Piñones	673	13,08	13,69	68,37	3,7
Pipas girasol	580	20	27	43	2,7
Pistachos	572	28,28	21,05	45,82	10,3
Plátano crudo	89	22,84	1,09	0,33	2,6
Pollo	167	0	20	9,7	0
Pollo (con piel)	298	0	25,73	20,8	0
Pollo o pavo agridulce	250	23,86	10,1	12,65	1
Pollo, Frito Kentucky	155	5	13	9	0
Pollo, Pechuga, asado	175	0,09	26,37	7,67	0
Pollo, Pechugas Kentucky	436	34	25	22	0
Pomelo crudo	32	8,08	0,63	0,1	1,1
Ponche de huevo, regular	88	8,05	4,55	4,19	0
Postre de gelatina	62	14,19	1,22	0	0
Pretzel	384	80,39	10,04	2,93	3,4
Puerro crudo	61	14,15	1,5	0,3	1,8
Pulpo hervido	69	1,4	13,4	1	0
Queso americano	307	8,85	16,09	23,06	0
Queso Azul	353	2,34	21,4	28,74	0
Queso Babibel, tipo	314	0	23	25	0
Queso Blanco Desnatado	68	3	10	2	0
Queso Brie	334	0,45	20,75	27,68	0
Queso Burgos	167	3	11	11	0
Queso Cabra	250	2	17	18	0
Queso Camembert	300	0,46	19,8	24,26	0
Queso Cheddar	404	3,09	22,87	33,31	0
Queso Chihuahua	374	5,56	21,56	29,68	0
Queso Colby	394	2,57	23,76	32,11	0
Queso con nueces	424	5,89	17,87	37,72	1,5
Queso Cotija	366	3,97	20	30	0
Queso crema	350	5,52	6,15	34,44	0
Queso de cabra	360	0,76	23,52	28,85	0
Queso Emmental	367	0	27,3	28,8	0
Queso Feta	264	4,09	14,21	21,28	0
Queso Fontina	389	1,55	25,6	31,14	0
Queso Fresco (de Burgos)	175	4	15	11	0
Queso Gouda o Edam	357	1,67	24,98	27,69	0
Queso Gruyere	413	0,36	29,81	32,34	0
Queso Limburger	327	0,49	20,05	27,25	0
Queso Manchego Curado	420	1	32	32	0
Queso Manchego Fresco	333	0	26	25	0
Queso Manchego Semicurado	390	0	29	29	0
Queso Monterey	373	0,68	24,48	30,28	0
Queso Mozzarella, Leche Entera	300	2,19	22,17	22,35	0
Queso Münster	368	1,12	23,41	30,04	0
Queso parmesano, rallado seco	420	13,91	28,42	27,84	0
Queso Pirineos	355	0	22	30	0
Queso Porciones	283	1	18	23	0
Queso Port du Salut	356	2,22	24,94	27,44	0
Queso Provolone	351	2,14	25,58	26,62	0
Queso Quark	167	3	11	11	0
Queso Ricota	156	4,09	11,32	10,44	0
Queso Roquefort	353	2,34	21,4	28,74	0
Queso Suizo	393	1,44	26,96	30,99	0
Queso tipo Speisequark	101	3	10	5	0
Quiche Lorraine Bacón-Queso	391	21	15	28	0
Rábano crudo	16	3,4	0,68	0,1	1,6
Rabo Vacuno	171	0	20	10	0
Rape	86	0	17	2	0
Ratatouille	65	6	1	4,6	1,6
Raviolis Tomate, Salsa	106	13	5	4	0

Tabla de Calorías e Información nutricional de los Alimentos



Alimento (por 100 gramos)	Calorías (Kcal.)	Carbohidratos (g.)	Proteínas (g.)	Grasas (g.)	Fibra (g.)
Refresco cola	42	10,36	0	0,25	0
Refresco cola light / diet	2	0,29	0,11	0,03	0
Regaliz	375	93,55	0	0,05	0,2
Remolachas crudas	43	9,56	1,61	0,17	2,8
Remolachas, cocidas	44	9,9	1,67	0,18	2
Repollo, chino, crudo	13	2,18	1,5	0,2	1
Repollo, col rizada, cocida, grasa no agregada al cocinar	28	6,32	2,07	0,1	3,2
Requesón	143	3,18	10,49	9,8	0
Riñón cocido	157	0	27,04	4,61	0
Rodaballo	98	0	16,1	3,6	0
Ron	231	0	0	0	0
Ruibarbo crudo	21	4,54	0,9	0,2	1,8
Sal	0	0	0	0	0
Salami	378	0,72	21,07	31,65	0
Salchichas Cerdo	367	10	11	32	0
Salchichas Fráncfort	274	3	10	25	0
Salchichón	454	2	26	38	0
Salmón ahumado	117	0	18,28	4,32	0
Salmón al vapor o escalfado	160	0	25,78	5,53	0
Salmón crudo	127	0	20,5	4,4	0
Salmonete crudo	117	0	19,35	3,79	0
Salsa Boloñesa	139	2	8	11	0
Salsa César	542	3,3	2,17	57,85	0,5
Salsa de Ajo	108	7,32	3,07	7,42	0,2
Salsa de arándano y frambuesa	162	41,83	0,78	0,22	2
Salsa de barbacoa	172	40,77	0,82	0,63	0,9
Salsa de cebolla	345	3,23	1,86	36,27	0,1
Salsa de chocolate	388	65,39	3,33	13,06	2
Salsa de ciruela	200	50,67	0,65	0,29	1,1
Salsa de cóctel	124	28,22	1,36	1,05	1,8
Salsa de enchilada roja	30	4,87	0,62	0,91	0,5
Salsa de enchilada, verde	28	5,5	0,99	0,59	1,4
Salsa de eneldo	429	3,08	1,92	45,78	0,3
Salsa de miel y mostaza	464	23,33	0,87	40,83	0,4
Salsa de pescado	35	3,64	5,06	0,01	0
Salsa de queso	160	7,66	3,24	13,02	0,3
Salsa de queso azul o roquefort	484	4,77	1,37	51,1	0,4
Salsa de soja	53	4,93	8,14	0,57	0,8
Salsa de tomate	101	27,4	1,04	0,1	0,3
Salsa de yogurt	220	11,75	3,45	18,27	0,1
Salsa holandesa	504	1,52	4,68	54,22	0
Salsa Kétchup	131	32	0,4	0	0,7
Salsa pesto	569	6,16	8,51	58,52	1
Salsa rusa	355	31,9	0,69	26,18	0,7
Salsa tártara	211	13,3	1	16,7	0,5
Salsa teriyaki	89	15,56	5,93	0,02	0,1
Salsa Tzatziki	92	3,95	5,35	6,31	0,2
Salsa verde o salsa verde	38	6,36	1,13	0,89	1,9
Salvado de avena	246	66,22	17,3	7,03	15,4
Salvado de trigo	216	64,51	15,55	4,25	42,8
Sandía cruda	30	7,55	0,61	0,15	0,4
Sangre Vacuno	81	0	18	1	0
Sangría blanca	94	8,26	0,04	0,04	0
Sangría roja	96	8,27	0,04	0,04	0
Sardinas cocidas	208	0	24,62	11,45	0
Sardinas con salsa de tomate	185	0,54	20,86	10,45	0,1
Sardinas enlatadas en aceite	208	0	24,62	11,45	0
Sardinas secas	406	0	46,06	23,18	0
Semillas de chía	534	28,88	18,29	42,16	27,3
Semillas de girasol	582	24,07	19,33	49,8	11,1
Semillas de sésamo	567	26,04	16,96	48	16,9
Sémola	90	16,43	2,34	1,55	0,9

Tabla de Calorías e Información nutricional de los Alimentos



Alimento (por 100 gramos)	Calorías (Kcal.)	Carbohidratos (g.)	Proteínas (g.)	Grasas (g.)	Fibra (g.)
Sepia	92	3,08	15,58	1,38	0
Sesos Cerdo	132	0	11	9	0
Sesos Cordero	110	0	10	8	0
Sesos Ternera	110	0	10	8	0
Setas Boletus, Edulis	16	0	3	0	7
Setas Cantharellus	11	0	2	0	6
Setas Colmenilla	9	0	2	0	7
Seven-Up, refresco	144	36	0	0	0
Sidra de manzana	46	11,3	0,1	0,13	0,2
Soja Brotes	30	5,94	3,04	0,18	1,8
Soja Germinada	54,9	4,68	5,53	1,03	2,38
Sopa agridulce	39	4,35	2,58	1,21	0,5
Sopa De Cebolla	46	6,7	3,06	1,42	0,7
Sopa Minestrone	35	5	2	1	0
Sorbete de cítrico	95	23,17	0,5	0	0,1
Sorbete, sabores	144	30,4	1,1	2	1,3
Stroganoff de jamón	130	4,97	7,52	9,04	0,7
Strudel de manzana	274	41,1	3,3	11,2	2,2
Sushi	93	18,42	2,92	0,67	1
Sushi con atún	100	13,39	9,66	0,28	0,6
Sushi con salmón	107	13,39	8,92	1,74	0,6
Tamarindo, crudo	239	62,5	2,8	0,6	5,1
Tapioca	359	95	0	0	0
Tarta Manzana Casera	282	43	2	12	0
Té caliente a base de hierbas	1	0,2	0	0	0
Té caliente, manzanilla	1	0,2	0	0	0
Té, caliente, hoja, verde	1	0	0,22	0	0
Tequila	231	0	0	0	0
Toblerone, chocolate con leche con miel y turrón de almendras	525	61,21	5,71	28,57	2,5
Tocino	427	0	14	41	0
Tomate Frito	88	5,2	1,5	6,4	1,6
Tomate triturado	39	5,5	2,3	0,5	0
Tomates cocidos	18	3,99	0,95	0,11	0,7
Tomates crudos	18	3,89	0,88	0,2	1,2
Tomates rojos secos	258	55,76	14,11	2,97	12,3
Tomates verdes crudos	23	5,1	1,2	0,2	1,1
Tónica Agua	42	10	0	0	0
Tortilla de clara de huevo, revuelta o frita, hecha con aceite	119	0,77	11,52	7,38	0
Tortilla de huevo o huevo revuelto, hecho con aceite	180	1,81	11,16	13,95	0
Tortilla de maíz	218	44,64	5,7	2,85	6,3
Trucha	89	0	16	3	0
Trucha ahumada	251	0	35,47	10,99	0
Trucha al horno o asada, hecha con aceite	205	0,1	24,4	11,24	0
Trufas	511	49,61	6,77	31,93	2,8
Turrón Media	470	57	10	24	7
TWIX Barras de galletas de caramelo	502	64,8	4,91	24,85	1,1
Uvas	69	18,1	0,72	0,16	0,9
Uvas Pasas	243	63	2	0	6
Vermut Seco	118	6	0	0	0
Vieiras al vapor o hervidas	137	6,33	24,01	0,98	0
Vinagre	21	0,93	0	0	0
Vino de arroz	134	5	0,5	0	0
Vino Oporto	157	12	0	0	0
Vino sin alcohol	6	1,1	0,5	0	0
Vino, mesa, blanco	82	2,6	0,07	0	0
Vino, mesa, rosado	83	3,8	0,36	0	0
Vino, mesa, tinto	85	2,61	0,07	0	0
Vodka	231	0	0	0	0
Whisky	231	0	0	0	0
Yogur, griego con fruta	106	12,29	7,33	3	0
Yogur, griego natural	97	3,98	9	5	0
Yogur, helado, cono, sabores que no sean chocolate	189	31,5	4,48	5,38	0,2

Tabla de Calorías e Información nutricional de los Alimentos



Alimento (por 100 gramos)	Calorías (Kcal.)	Carbohidratos (g.)	Proteínas (g.)	Grasas (g.)	Fibra (g.)
Yogurt liquido	72	11,81	3,71	1,09	0,1
Yogurt, leche desnatada/descremada, fruta	83	15,02	5,09	0,17	0,1
Yogurt, leche desnatada/descremada, natural	56	7,68	5,73	0,18	0
Yogurt, leche entera, fruta	87	12,36	3,1	2,87	0,1
Yogurt, leche entera, natural	61	4,66	3,47	3,25	0
Yogurt, soja	94	15,96	3,5	1,8	0,2
Yuca fritas	267	34,72	1,24	13,94	1,6
Zanahorias crudas	41	9,58	0,93	0,24	2,8
Zanahorias, cocinadas, crema	88	8,38	2,08	5,26	1,9
Zanahorias, crudas, ensalada	208	17,17	1,22	15,7	2,3
Zumo de lima, 100% recién exprimido	25	8,42	0,42	0,07	0,4
Zumo de naranja, 100%, recién exprimido	45	10,4	0,7	0,2	0,2
Zumo de pomelo, 100%, recién exprimido	39	9,2	0,5	0,1	0,1

