


Tabla de Alimentos e Información Nutricional

Alimento (100 gramos)	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb.	Proteínas	Grasas	Fibra
Acedias Fritas	256	12	17	16	0
Aceite de Cacahuete	899	0	0	100	0
Aceite de Coco	888	0	0	100	0
Aceite Girasol	899	0	0	100	0
Aceite Maíz	899	0	0	100	0
Aceite Oliva	899	0	0	100	0
Aceite Soja	899	0	0	100	0
Aceite Uva, Pepita	899	0	0	100	0
Aceitunas Salmuera	103	0	1	11	4
Acelgas	13	1	2	0	6
Acerolas	31	8	0	0	0
Agua Manantial	0	0	0	0	0
Aguacate	223	2	4	22	3
Ajo	137	28	6	0	0
Albaricoque	28	7	1	0	2
Alcachofas	22	3	2	0	11
Almeja / Chirla	50	0	11	0,9	0
Almendras	565	4	17	54	14
Ancas Rana, De	68	0	16	0	0
Anchoas Enlatadas	206	0	22	13	0
Anguila	168	0	17	11	0
Angulas	205	0	16	16	0
Anisete	297	2	0	0	0
Apio	8	1	1	0	2
Arenque Ahumado	205	0	26	11	0
Arenque Seco	122	0	17	6	0
Arroz Integral	357	77	7	2	3
Arroz Leche, Con	80	13	3	2	0
Arroz Pulido, Blanco	361	87	6	1	2
Atún Conserva	289	0	23	22	0
Atún Fresco	242	0	22	16	0
Avellanas	380	7	8	36	6
Avena, Salvado	34	2	2	1	6
Azúcar Blanca	394	100	0	0	0
Azúcar Morena	386	96	0	0	0
Bacalao Fresco	76	0	17	1	0
Bacalao Salazón, remojado	138	0	32	1	0
Bacalao Seco	322	0	75	2,5	0
Bacón	427	0	14	41	0
Banana	141	11	3	1	17
Batata	91	22	1		8
Batido Chocolate	366	77	6	6	0
Berberechos Cocidos	48	0	11	0	0
Berenjenas	14	3	1	0	2
Berros	14	1	3	0	3
Bígaros Cocidos	135	5	26	1	0
Biscotes Trigo	366	73	9	4	4
Besugo	118	0	16	6	0

Alimento (100 gramos)	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb.	Proteínas	Grasas	Fibra
Bollos-Pastas Media	387	49	5	20	1
Bombones Media	458	66	5	21	0
Breca	74	1	15	1	0
Brécol	23	2	3	0	4
Brócoli	23	2	3	0	4
Butifarra	243	0	15	20	0
Caballa	223	0	19	16	0
Caballo Carne	113	0	21	3	0
Cabra Carne	161	0	20	8	0
Cabrito Carne	161	0	20	8	0
Cacahuets Tostados	570	9	24	49	8
Cacao Polvo	357	11	20	24	38
Café Extracto, Polvo	82	8	11	0	0
Café Infusión	2	0	0	0	0
Café Instantáneo	100	11	15	0	0
Café Torrefacto	183	2	13	13	66
Calabacín	16	4	1	0	2
Calabaza	15	3	1	0	0
Calamar-Sepia	82	0.5	17	1.3	0
Cangrejo	85	0	20	1.6	0
Caqui	64	15	0.5	0.1	1.3
Caracol Terrestre	80	0	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 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
Carne Vaca, Guisar	176	0	20	11	0
Carne Vaca, Magra	123	0	20	5	0
Carne Vaca, Solomillo	272	0	17	23	0
Castañas	170	37	2	3	7
Caviar Ruso	262	0	26	16	0
Cebada	360	84	8	2	6
Cebolla	23	5	1	0	1
Centollo	127	0	20	5	0
Cereales Cornflakes	368	85	9	2	11
Cereales Muesli	368	66	13	8	7
Cereales Weetabix	340	70	11	3	13

Alimento (100 gramos)	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb.	Proteínas	Grasas	Fibra
Cerezas	47	12		0	2
Cerveza Lager	29	2	0	0	0
Cerveza Negra	28	3	0	0	0
Champán	84	3	0	0	0
Champiñón	13	0	2	1	2
Chanquetes	79	2	11	3	0
Cheese, Burger. McDonald	307	30	15	14	0
Cheetos Queso, Golosina	158	15	2	10	0
Chicharro	127	1	16	7	0
Chicharrones	540	1	20	51	0
Chicle	310	95	0	0	0
Chirimoya	178	0	19	11	0
Chocolate con leche	550	56	6	34	0
Chocolate sin leche	530	63	2	30	0
Cigala	67	0	15	0.8	0
Coco	646	16	6	62	14
Col	20	4	2	0	3
Coles Bruselas	26	3	4	0	4
Coliflor	13	2	2	0	2
Conejo	124	0	22	4	0
Congrio	112	0	20	3	0
Conguitos	153	13	5	9	0
Coñac	232	0	0	0	
Corazón Cordero	119	0	17	6	0
Corazón Vacuno	108	0	19	4	0
Cordero Carne, Magra	122	0	20	3	0
Cordero Paletilla	314	0	16	28	0
Cordero Pierna	240	0	18	19	0
Cornflakes	368	85	9	2	
Crema Champán, De	62	5	1	4	0
Crema chocolate con avellanas	549	60.5	6.2	33	1.2
Crema Leche, Chantilly	331	10	2	31	0
Cuajada	90	6	5	5	0
Cubitos Sopa	154	8	23	3	0
Dátiles	279	71	2.2	0.4	8.7
Dátiles Secos, Deshuesados	248	64	2	0	9
Diet-Coke	1	0	0	0	0
Dorada	140	0	20.82	6.34	0
Emperador	127	0	19	4	0
Endibias	11	1	2	0	
Espárragos Cocidos	18	1	3	0	2
Espárragos Enlatados	14	1	2	0	
Espinacas	15	1	2	0	2
Espinacas Cocidas	30	1	5	0	6
Extracto Carne	174	3	38	1	0
Faisán	160	0	24	6	0
Faneca	74	1	15	1	0
Filete Vaca	197	0	19	14	0

Alimento (100 gramos)	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb.	Proteínas	Grasas	Fibra
Flan Huevo, De	132	22	5	2	0
Foie-Gras	462	0	14	46	0
Frambuesas	25	6	1	0	7
Fresas	26	6	1	0	2
Galletas Mantequilla	435	75	8	11	3
Galletas Media	436	74	7	14	5
Galletas Saladas	448	76	9	12	3
Gallo	81	0	17	1	0
Gambas Cocidas	107	0	23	2	0
Garbanzos	314	49	20	3	16
Gatorade	39	10	0	0	0
Germen Trigo	301	24	27	9	25
Ginebra	222	0	0	0	0
Gofio Millo	377	83	6	5	0
Gofio Trigo	371	82	11	2	0
Granada	75	17	1	1	3
Grelos	11	0	3	0	4
Guisantes Enlatados	54	9	4	0	4
Guisantes Frescos	67	11	6	0	5
Habas secas	343	59	23	1.5	4
Hamburguesa Burger- King	290	29	15	13	0
Hamburguesas Vacuno	265	5	15	20	0
Harina Avena	401	73	12	9	7
Harina Centeno	303	68	7	1	9
Harina Maíz	354	92		1	0
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	154	2	21	7	0
Hígado Cerdo	154	2	21	7	0
Hígado Pollo	135	1	19	6	0
Hígado Ternera	153	2	20	7	0
Higos Secos	213	53	4	0	18
Higos Verdes	41	10	1	0	2
Huevo	147	1	12	11	0
Huevo Duro	153	1	12	11	0
Huevo Yema, Liquida	377	0	16	32	0
Jamón Cocido	352	1	22	29	0
Judías secas	330	60	19	1.5	7
Jurel	127	1	16	7	0
Ketchup	98	24	2	0	0
Kiwi	52	11	1	1	4
Langosta Cocida	119	0	22	3	0
Langostino	96	0	21	1.4	0
Leche de Cabra	66	5	3	4	0
Leche de Mujer	69	7	1	4	0

Alimento (100 gramos)	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb.	Proteínas	Grasas	Fibra
Leche Desnatada, Polvo	374	53	35	1	0
Leche Entera, Polvo	500	37	25	26	0
Leche Vaca, Entera	60	5	3	3	0
Leche Vaca, Estéril	60	5	3	3	0
Leche Vaca, Semidesnatada	49	5	3	2	0
Leche Vaca, U.H.T.	60	5	3	3	0
Leche, Condensada Azucarada	325	52	8	9	0
Leche, Condensada M.G. 7,50 %	137	10	6	8	0
Lechuga	12	1	1	0	2
Lenguado	81	0	17	1	0
Lentejas	304	53	24	1	15
Levadura Cerveza, Seca	219	0	48	4	0
Limón	15	3	1	0	5
Limonada Envasada	21	6	0	0	0
Lombarda	21	4	2	0	2
Lomo, Cerdo Embuchado	386	0	50	21	0
Macarrones	370	79	14	2	3
Magdalena	397	42	6	23	1
Maíz, Dulce Mazorca	123	23	4	2	5
Mandarinas	34	8	1	0	2
Mango	57	12.45	0.6	0.47	1.7
Manhattan Cocktail	164	8	0	0	0
Manteca Cerdo	891	0	0	99	0
Mantequilla	740	0	0	82	0
Manzana	46	12	0	0	2
Margarina Industrial	746	0	0	80	0
Margarina Vegetal	746	0	0	80	0
Martini	140	0	0	0	0
Mayonesa	718	0	2	79	0
Mazapán	443	49	9	25	6
Mejillones	66	0	12	2	0
Melocotón	37	9	1	0	2
Melocotón en almíbar	84	22	0.4	0	1
Melón	24	5	1	0	1
Membrillo	236	59	0	0	0
Merluza	46	11	0	0	10
Miel	300	75	0.5	0.2	0
Naranja	83	6	2	1	19
Nectarina	64	17.1	0.6	0	2
Nueces	525	5	11	52	5
Nuez Brasil	617	4	12	62	9
Ostras	70	5	9	1	0
Palmitos Enlatados	45	8	3	0	0
Paloma	106	0	22	2	0
Palomitas Maíz	54	11	2	1	0
Palosanto	64	15	0.5	0.1	1.3
Pan Blanco	233	50	8	2	3
Pan Con Chocolate	419	51	7	21	2

Alimento (100 gramos)	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb.	Proteínas	Grasas	Fibra
Pan Integral	216	42	9	3	8
Pan Tostado, Blanco	297	65	10	2	3
Papaya	45	10.3	0.6	0.2	0.8
Pasta	373	82	13	2	0
Patata cocida	86	19	2	0.1	2
Patatas Fritas	253	37	4	11	0
Pato	326	0	16	29	0
Pavo	107	0	22	2	0
Pepino	10	2	1	0	0
Pepinillos en vinagre	12	2.1	0.7	0.1	1
Peras	41	11	0	0	2
Percebes	59	0	14	0	0
Perdiz	106	0	23	2	0
Perejil	21	0	5	0	9
Perrito-Caliente Con Mostaza	308	33	11	14	0
Pescadilla	92	0	21	1	0
Petit-Suisse Queso, Tipo	173	4	8	14	0
Pichón	182	0	21	10	0
Pimiento	15	2	1	0	1
Piña	46	12	0	0	1
Piña Almíbar, En	83	20	0	0	1
Piñones	660	15	15	60	2.4
Pipas Girasol	597	14	22	50	5
Pistachos	602	13	21	52	6
Pizza Queso, Tomate	234	25	9	12	0
Plátano	79	19	1	0	3
Pollo	121	0	20	4	0
Pollo, Frito Kentucky	155	5	13	9	0
Pollo, Pechugas Kentucky	436	34	25	22	0
Pomelo	22	5	1	0	1
Puerro	31	6	2	0	3
Pulpo	57	2	11	1	0
Queso Azul	355	0	23	29	0
Queso Babilabel, Tipo	314	0	23	25	0
Queso Brie	361	1	23	28	0
Queso Burgos	167	3	11	11	0
Queso Cabra	250	2	17	18	0
Queso Camembert	300	0	23	23	0
Queso Cheddar	406	0	26	34	0
Queso Emmental	377	0	29	29	0
Queso Gouda	346	0	25	27	0
Queso Gruyere	406	0	26	34	0
Queso Mozzarella	236	0	20	16	0
Queso Parmesano	408	0	35	30	0
Queso Pirineos	355	0	22	30	0
Queso Porciones	283	1	18	23	0
Queso Quark	167	3	11	11	0
Queso Roquefort	355	0	23	29	0

Alimento (100 gramos)	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb.	Proteínas	Grasas	Fibra
Queso, Blanco Desnatado	68	3	10	2	0
Queso, Fresco Mg. 20 %	79	4	8	3	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
Quiche Lorraine Bacón-Queso	391	21	15	28	0
Rábano	15	3	1	0	1
Rabo Vacuno	171	0	20	10	0
Rape	86	0	17	2	0
Raviolis Tomate, Salsa	106	13	5	4	0
Refresco Ligth	1	0	0	0	0
Remolacha Cocida	44	10	2	0	2
Rodaballo	102	1	16	4	0
Ron	222	0	0	0	0
Sal	0	0	0	0	0
Salami	491	2	19	45	0
Salchichas Cerdo	367	10	11	32	0
Salchichas Enlatadas	243	0	13	20	0
Salchichas Fráncfort	274	3	10	25	0
Salchichón	454	2	26	38	0
Salmón	182	0	18	12	0
Salmón ahumado	154	0	20	8.2	0
Salmonete	97	2	14	4	0
Salsa Boloñesa	139	2	8	11	0
Salsa Ketchup	98	24	2	0	0
Salsa Queso	198	9	8	15	0
Salvado Trigo	206	27	14	6	44
Sandia	37	8	1	0	0
Sangre Vacuno	81	0	18	1	0
Sardinas	135	0	19	5	0
Sardinas Con Tomate, Lata	177	0	18	12	0
Sardinas En Aceite	217	0	24	14	0
Sepia	79	0	16	1	0
Sésamo	566	10	19	50	17
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	144	36	0	0	0
Sidra	36	3	0	0	0
Soja Brotes	9	1	2	0	3
Soja Germinada	13	1	2	0.1	2.3
Sopa De Cebolla	54	2	2	4	0
Sopa Minestrone	35	5	2	1	0
Speisequark Tipo Queso	101	3	10	5	0
Tapioca	359	95	0	0	0

Alimento (100 gramos)	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb.	Proteínas	Grasas	Fibra
Tarta Manzana Casera	282	43	2	12	0
Te Infusión	0	0	0	0	0
Tocino	427	0	14	41	0
Tomate	14	3	1	0	2
Tomate Frito	69	3	1	6	3
Tomate triturado	39	5.5	2.3	0.5	0
Tónica Agua	42	10	0	0	0
Trucha	89	0	16	3	0
Trufas	25	0	6	0	17
Turrón Media	470	57	10	24	7
Uvas	61	16	1	0	0
Uvas Pasas	243	63	2	0	6
Vermut Seco	118	6	0	0	0
Vieiras	70	0	16	0	0
Vinagre De Vino	4	1	0	0	0
Vino Blanco	75	3	0	0	0
Vino Oporto	157	12	0	0	0
Vino Rosado	71	2	0	0	0
Vinotinto	68	0	0	0	0
Yema Huevo Liquida	377	0	16	32	0
Yogur Con Nata	60	4	4	4	0
Yogur Desnatado	52	6	5	1	0
Yogur Frutas	102	19	4	2	0
Yogur Liquido	78	11	3	2	0
Yogur Natural	75	6	5	4	0
Yogur Sabores	88	14	4	2	0
Yogur, Frutas Semidesnatado	95	18	5	1	0
Yogurt Desnatado	52	6	5	1	0
Zanahoria	42	9	1.2	0.3	3