

Alimento	Categoría	Energía	Proteína	Grasa	Calcio	Hierro	Vitamina A	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Folato	Vitamina C
(desperdicio %)		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)
Cebada	Cereal	350	8,2	1	16	2	0	0,12	0,05	3,1	20	0
Harina de maíz, entera	Cereal	353	9,3	3,8	10	2,5	0	0,3	0,1	1,8	0	0
Harina de maíz, refinada	Cereal	368	9,4	1	3	1,3	50	0,26	0,08	1	0	0
Mijo	Cereal	341	10,4	4	22	3	0	0,3	0,22	1,7	0	0
Arroz, pulido	Cereal	361	6,5	1	4	0,5	0	0,08	0,02	1,5	10	0
Arroz, cocido	Cereal	364	6,7	1	7	1,2	0	0,2	0,08	2,6	11	0
Sorgo	Cereal	345	10,7	3,2	26	4,5	0	0,34	0,15	3,3	0	0
Trigo, entero	Cereal	323	12,6	1,8	36	4	0	0,3	0,07	5	51	0
Harina de trigo, blanca	Cereal	341	9,4	1,3	15	1,5	0	0,1	0,03	0,7	22	0
Pan, blanco	Cereal	261	7,7	2	37	1,7	0	0,16	0,06	1	17	0
Pasta	Cereal	342	12	1,8	25	2,1	0	0,22	0,03	3,1	34	0
Trigo bulgur	Cereal Derivado	354	11,2	1,5	23	7,8	0	0,3	0,1	5,5	38	0
Trigo bulgur fortificado con soja	Cereal Derivado	350	17,3	2	54	4,7	0	0,25	0,13	4,2	74	0
Harina de maíz amarilla, sin germen	Cereal Derivado	364	7,9	1,2	25	1,1	132	0,14	0,05	1	0	0
Harina de maíz fortificada con soja	Cereal Derivado	392	13	1,5	178	4,8	228	0,7	0,3	3,1	0	0
Avena en hojuelas	Cereal Derivado	363	13	7	70	4	0	0,6	0,2	1,3	24	0
Sémola de sorgo fortificada con soja	Cereal Derivado	360	16	1	40	2	0	0,2	0,1	1,7	50	0
Avena en hojuelas fortificada con soja	Cereal Derivado	380	20	6	81	5,3	0	0,74	0,14	4	0	0
Harina de trigo (extracción media)	Cereal Derivado	350	11,5	1,5	29	3,7	0	0,28	0,14	4,5	0	0
Harina de trigo fortificada con soja, 6% soja	Cereal Derivado	355	14	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo fortificada con soja, 1 la 12% soja	Cereal Derivado	355	16,5	1,4	211	4,8	265	0,65	0,36	4,6	0	0
Leche soja maíz + leche trigo y soja	Liquidos	380	20	6	1000	18	510	0,8	0,8	8	200	40
Leche maíz soja instantánea	Liquidos	380	20	6	1000	18	510	0,8	0,8	8	200	40
Mezcla maíz soja	Liquidos	380	18	6	513	18,5	500	0,65	0,5	6,8	0	40
Mezcla trigo soja	Liquidos	360	20	6	750	20,8	496	1,5	0,6	9,1	0	40
Galletas alto contenido proteico, australianas	Galletas	450	20	20	1125	25	0	2,75	4,08	27,5	0	63
Galletas alto contenido proteico, danesas	Galletas	480	20	19	179	7,2	0	0,25	0	1	0	1
Yuca fresca (26)	Raíces y frutas	149	1,2	0,2	68	1,9	15	0,04	0,05	0,6	24	31
Harina de yuca	Raíces y frutas	344	1,6	0,5	66	3,6	0	0,06	0,05	0,9	0	0
Plátano (34)	Raíces y frutas	134	1,2	0,3	8	1,3	390	0,08	0,04	0,6	16	20
Patata, Irlandesa (20)	Raíces y frutas	79	2,1	0,1	7	0,8	0	0,09	0,04	1,5	13	20
Batata (amarilla) (19)	Raíces y frutas	105	1,7	0,3	22	0,6	2000c	0,07	0,04	0,7	52	23
Ñame fresco (16)	Raíces y frutas	118	1,5	0,2	17	0,5	0	0,11	0,03	0,8	23	17
Habichuela seca	Semillas	333	23,6	0,8	143	8,2	0	0,5	0,22	2,1	180	5
Frijol Mung seco	Semillas	347	23,9	1,1	132	6,7	11	0,6	0,23	2,3	120	5
Lenteja seca	Semillas	338	28,1	1	51	9	4	0,5	0,25	2,6	0	6
Guandú seco	Semillas	343	21,7	1,5	130	5,2	3	0,6	0,19	3	100	0
Maní seco	Semillas	567	25,8	49,2	92	4,6	0	0,6	0,14	12,1	110	0
Soja seca	Semillas	416	36,5	20	277	15,7	2	0,9	0,25	1,6	210	0
Semillas de girasol	Semillas	605	22,5	49	98	6,3	0	1,9	0,14	4,1	0	0
Coco pulpa (27)	Semillas	376	3,9	36,5	20	2,3	0	0,6	0,8	0,4	0	0
Zanahoria (19)	Verduras	43	1	0,2	27	0,5	2813	0,1	0,06	0,9	14	9
Berenjena (17)	Verduras	26	1,1	0,1	36	0,6	7	0,09	0,02	0,6	18	2
Hojas verde oscuro (espinaca) (15)	Verduras	22	2,9	0,4	99	2,7	672	0,08	0,19	0,7	194	28
Hojas verde medio (repollo chino) (15)	Verduras	16	1,2	0,2	77	0,3	120	0,04	0,05	0,4	79	27
Hojas verdes claro (lechuga) (32)	Verduras	13	1	0,2	19	0,5	33	0,05	0,03	0,2	56	4
Cebolla (8)	Verduras	34	1,2	0,3	25	0,4	0	0,06	0,1	0,1	20	8
Pimiento verde (23)	Verduras	25	0,9	0,5	6	1,3	53	0,09	0,05	0,6	17	128
Pimiento rojo	Verduras	25	0,9	0,5	6	1,3	530	0,09	0,05	0,6	17	128
Calabaza (30)	Verduras	26	1	0,1	21	0,8	160	0,05	0,11	0,6	8	9
Tomate maduro	Verduras	19	0,9	0,2	7	0,5	113	0,06	0,05	0,6	9	18
Hojas de batata	Verduras	35	4	0,3	37	1	130	0,16	0,35	1,1	0	11
Amaranto	Verduras	26	2,5	0,3	215	2,3	292	0,03	0,16	0,7	85	43
Frijoles frescos	Verduras	36	2,5	0,2	43	1,4	375	0,08	0,12	0,5	0	27
Maíz fresco	Verduras	165	5	2,1	2	0,5	28	0,2	0,06	1,7	46	7
Aguacate o palta (50)	Frutas	161	2	15,3	11	1,02	61	0,11	0,12	1,9	22	8
Banano (33)	Frutas	92	1	0,5	6	0,3	20	0,05	0,1	0,5	19	9
Naranja (28)	Frutas	47	0,9	0,1	40	0,1	120	0,09	0,04	0,3	30	53
Lima (36)	Frutas	30	0,7	0,2	33	0,6	1	0,03	0,02	0,2	8	23
Limón (36)	Frutas	29	0,6	0,3	26	0,6	3	0,04	0,02	0,1	11	53
Guayaba (11)	Frutas	51	0,8	0,6	20	0,3	79	0,05	0,05	1,2	7	184
Mango (31)	Frutas	65	0,5	0,3	10	0,1	389	0,06	0,06	0,6	7	28
Papaya (28)	Frutas	39	0,6	0,1	24	0,1	201	0,03	0,03	0,3	1	62
Piña (46)	Frutas	49	0,4	0,4	7	0,4	2	0,09	0,04	0,4	11	15
Sandía (56)	Frutas	32	0,6	0,4	8	0,2	37	0,08	0,02	0,2	2	10
Baobab (72)	Frutas	290	2,2	0,8	284	7,4	70	0,37	0,06	2,1	0	270

Albaricoques secos	Frutas secas	238	3,7	0,5	45	4,7	724	0,01	0,15	3	10	2
Pasas	Frutas secas	300	3,2	0,5	49	2,1	1	0,16	0,09	0,8	3	3
Dátiles secos (10)	Frutas secas	275	2	0,5	32	1,2	5	0,09	0,1	2,2	13	0
Mermelada	Frutas secas	243	0,4	0	32	2	0	0	0	0	0	4
Conservas	Frutas secas	234	0,4	0	10	2	0	0,1	0,1	0,3	0	9
Azúcar	Frutas secas	400	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne de conejo	Carnes	122	20,4	3,4	12	1,8	0	0,18	0,25	5,8	3	0
Carne de ganado	Carnes	115	22	1,9	4	1,9	20	0,23	0,26	7,5	15	0
Grasa de ganado	Carnes	900	1,5	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Sangre de ganado	Carnes	80	17,8	0,13	6	44	21	0,9	0,3	1	0	0
Hígado de vaca	Carnes	123	19,7	3,1	7	7,1	1500	0,3	2,88	14,7	22	30
Carne de cerdo	Carnes	114	22	1,9	3	1	6	0,9	0,23	5	6	2
Carne de cabra (con grasa)	Carnes	161	19,5	7,9	10	2	36	0,15	0,28	4,9	0	0
Cecina	Carnes	225	25,3	12	14	4,1	0	0,2	0,23	3,2	2	0
Cerdo enlatado	Carnes	536	11	51,3	0	0	0	0,6	0,16	2,5	0	0
Pollo (33)	Carnes	139	19	7	15	1,5	0	0,1	0,15	9	0	0
Bacalao (25)	Pescado	82	17,7	0,4	24	0,4	10	0,6	0,46	2,3	12	2
Perca (60)	Pescado	89	18,4	0,8	20	1	7	0,8	0,12	1,7	0	0
Pescado seco, salado	Pescado	225	47	7,5	343	2,8	0	0,07	0,11	8,6	0	0
Bacalao seco (Noruega) sin salar (36)	Pescado	330	79	1,4	60	4,3	0	0,9	0,1	3,5	0	0
Sardinias (enlatadas en aceite)	Pescado	238	24,1	13,9	330	2,7	58	0,4	0,3	6,5	16	0
Concentrado de proteína pescado. Noruego tipo B	Pescado	390	73	10	1800	26,9	500	0,3	0,73	12,6	0	0
Concentrado de proteína pescado, Astro typo A	Pescado	330	80	0,1	300	0	0	0	0	0	0	0
Leche materna	Lacteos	70	1	4,4	32	0,05	64	0,01	0,04	0,18	5	5
Leche de vaca entera	Lacteos	61	3,3	3,3	119	0,05	31	0,04	0,16	0,1	5	1
Leche entera seca	Lacteos	496	26,3	26,7	912	0,5	280	0,28	1,21	0,6	37	9
Leche descremada en polvo	Lacteos	362	36,2	0,8	1257	1	1500	0,42	1,55	1	50	7
Leche condensada, edulcorada	Lacteos	321	7,9	8,7	284	0,2	81	0,09	0,42	0,21	11	3
Leche evaporada	Lacteos	134	6,8	7,6	261	0,2	54	0,05	0,32	0,2	8	2
Queso enlatado (promedio)	Lacteos	355	22,5	28	630	0,2	120	0,03	0,45	0,2	0	0
Queso nuevo danés	Lacteos	275	19	21	480	0,6	1000	0,02	0,14	4,4	38	0
Barras de leche	Lacteos	475	23,5	23	0	0	0	0	0	0	0	0
Tabletas de leche	Lacteos	540	27	27	0	0	0	0	0	0	0	0
Huevos frescos	Huevos	158	12,1	11,2	56	2,1	156	0,09	0,3	0,3	65	0
Huevos secos	Huevos	594	45,8	41,8	212	7,9	588	0,31	1,17	6,4	184	0
Grasa animal (manteca)	Grasas	900	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0
Mantequilla	Grasas	717	0,9	81	24	0,2	754	0	0,04	0	3	0
Ghee	Grasas	876	0,3	99,5	0	0	925	0	0	0	0	0
Margarina	Grasas	719	0,9	80,5	30	0	993	0,01	0,04	0	1	0
Aceite de palma	Grasas	884	0	100	0	0	5000	0	0	0	0	0
Aceite vegetal (maíz)	Grasas	884	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz pulido, hervido	Alimentos cocidos	123	2,2	0,3	0	0,2	0	0,01	0,01	0,3	3	0
Habichuelas, hervidas	Alimentos cocidos	127	8,7	0,5	0	2,9	0	0	0	0,6	129	1
Lentejas, hervidas	Alimentos cocidos	116	9	0,4	0	3,3	1	0	0	1,1	180	2
Maní, hervidos	Alimentos cocidos	318	13,5	22	0	1	0	0	0	5,3	75	0
Maní, secos asados	Alimentos cocidos	585	23,7	49,7	0	2,3	0	0	0	13,5	45	0
Patatas hervidas, sin piel	Alimentos cocidos	86	1,7	0,1	0	0,3	0	0,1	0	1,3	9	7
Espinaca hervida, sin agua	Alimentos cocidos	23	3	0,3	0	3,4	819	0	0	0,5	145	10