



**DESAFÍO  
GOITIA**

# TABLA DE ALIMENTOS

**CALORÍAS** POR CADA  
**100 GRAMOS**

Instagram: @desafiogoitia

# TABLA CALÓRICA



## VERDURAS Y HORTALIZAS

**CALORÍAS  
POR CADA  
100 GRAMOS**

ACEITUNAS NEGRAS	349
ACEITUNAS VERDES	132
ACELGAS	33
AJOS	169
ALCACHOFAS	64
APIO	20
BERENJENA	29
BERROS	21
BRÓCOLI	31
CALABACÍN	31
CALABAZA	24
CEBOLLA	47
CEBOLLA TIERNA	39
CHAMPIÑÓN Y OTRAS SETAS	28
COL	28
COL DE BRUSELAS	54
COLIFLOR	30
ENDIBIA	22
ESCAROLA	37
ESPÁRRAGOS	26
ESPÁRRAGOS EN LATA	24
ESPINACA	32

## VERDURAS Y HORTALIZAS

**CALORÍAS  
POR CADA  
100 GRAMOS**

ESPINACAS CONGELADAS	25
HABAS TIERNAS	64
HINOJO	16
LECHUGA	18
NABOS	29
PAPAS COCIDAS	86
PEPINO	12
PEREJIL	55
PIMIENTO	22
POROTOS VERDES	21
PUERROS	42
RÁBANOS	20
REMOLACHA	40
REPOLLO	19
RÚCULA	37
SOJA, BROTES DE	50
TOMATE TRITURADO EN CONSERVA	39
TOMATES	22
TRUFA	92
ZANAHORIA	42
ZUMO DE TOMATE	21



## FRUTAS

**CALORÍAS  
POR CADA  
100 GRAMOS**

ARÁNDANOS	41
CAQUI	64
CEREZA	47
CHIRIMOYA	78
CIRUELA	44
CIRUELA SECA	290
COCO	646
DÁTIL	279
DÁTIL SECO	306
FRAMBUESA	40
FRESAS	36
GRANADA	65
GROSELLA	37
HIGOS	80
HIGOS SECOS	275
KIWI	51
LIMÓN	39
MANDARINA	40
MANGO	57
MANZANA	52
MELÓN	31
MORA	37
NARANJA	44
NECTARINA	64

## FRUTAS

**CALORÍAS  
POR CADA  
100 GRAMOS**

NÍSPEROS	97
PAPAYA	45
PERA	61
PIÑA	51
PIÑA EN ALMÍBAR	84
PLÁTANO	90
POMELO	30
SANDÍA	30
UVA	81
UVA PASA	324
ZUMO DE FRUTA	45
ZUMO DE NARANJA	42



## FRUTOS SECOS

**CALORÍAS  
POR CADA  
100 GRAMOS**

ALMENDRAS	620
AVELLANAS	675
CASTAÑAS	199
MANÍ	560
NUECES	660
PIÑONES	660
PISTACHO	581


**SALSAS Y  
CONDIMENTOS**
**CALORÍAS  
POR CADA  
100 GRAMOS**

BECHAMEL	115
CALDOS CONCENTRADOS	259
KETCHUP	98
MAYONESA	718
MAYONESA LIGHT	374
MOSTAZA	15
SALSA DE SOJA	61
SALSA DE TOMATE EN CONSERVA	86
SOFRITO	116
VINAGRES	8


**LEGUMBRES**
**CALORÍAS  
POR CADA  
100 GRAMOS**

GARBANZOS	361
JUDÍAS	343
LENTEJAS	336


**HUEVOS**
**CALORÍAS  
POR CADA  
100 GRAMOS**

CLARA	48
HUEVO DURO	147
HUEVO ENTERO	162
YEMA	368


**LÁCTEOS Y  
DERIVADOS**
**CALORÍAS  
POR CADA  
100 GRAMOS**

CUAJADA	92
FLAN DE HUEVO	126
FLAN DE VAINILLA	102
HELADOS LÁCTEOS	167
LECHE CONDENSADA C/AZÚCAR	350
LECHE CONDENSADA S/AZÚCAR	160
LECHE DE CABRA	72
LECHE DE OVEJA	96
LECHE DESCREMADA	36
LECHE EN POLVO DESCREMADA	373
LECHE EN POLVO ENTERA	500
LECHE ENTERA	68
LECHE SEMI DESCREMADA	49
MOUSSE	177
NATA O CREMA DE LECHE	298
QUESO BLANCO DESNATADO	70
QUESO BRIE	263
QUESO CAMMEMBERT	312
QUESO CHEDDAR	381
QUESO CREMA	245
QUESO DE BOLA	349

## TABLA CALÓRICA

### LÁCTEOS Y DERIVADOS

**CALORÍAS  
POR CADA  
100 GRAMOS**

QUESO DE BURGOS	174
QUESO DE OVEJA	245
QUESO EDAM	306
QUESO EMMENTAL	415
QUESO FUNDIDO UNTABLE	285
QUESO GRUYERE	391
QUESO MANCHEGO	376
QUESO MOZZARELLA	245
QUESO PARMESANO	393
QUESO RICOTA	400
QUESO ROQUEFORT	405
REQUESÓN	96
YOGUR DESNATADO	45
YOGUR DESNATADO CON FRUTAS	82
YOGUR ENRIQUECIDO CON NATA	65
YOGUR NATURAL	62
YOGUR NATURAL CON FRUTA	100



### CEREALES Y DERIVADOS

**CALORÍAS  
POR CADA  
100 GRAMOS**

ARROZ BLANCO	354
ARROZ INTEGRAL	350
AVENA	367
CEBADA	373
CENTENO	350
CEREALES CON CHOCOLATE	358
CEREALES DESAYUNO, CON MIEL	386
COPOS DE MAÍZ	350
HARINA DE MAÍZ	349
HARINA DE TRIGO INTEGRAL	340
HARINA DE TRIGO REFINADA	353
PAN DE CENTENO	241
PAN DE TRIGO BLANCO	255
PAN DE TRIGO INTEGRAL	239
PAN DE TRIGO MOLDE BLANCO	233
PAN DE TRIGO MOLDE INTEGRAL	216
PASTA AL HUEVO	368
PASTA DE SÉMOLA	361
POLENTA	358
SÉMOLA DE TRIGO	368
YUCA	338



## TABLA CALÓRICA



### PESCADOS, CRUSTÁCEOS Y MARISCOS

**CALORÍAS  
POR CADA  
100 GRAMOS**

ALMEJAS	50
ANCHOAS	175
ANGUILAS	200
ATÚN EN LATA CON ACEITE VEGETAL	280
ATÚN EN LATA CON AGUA	127
ATÚN FRESCO	225
BACALAO FRESCO	74
BACALAO SECO	322
BESUGO	118
CABALLA	153
CALAMAR	82
CANGREJO	85
CAVIAR	233
CONGRIO	112
DORADA	80
GALLO	73
GAMBAS	96
LANGOSTA	67
LANGOSTINO	96
LENGUADO	73
LUBINA	118
LUCIO	81
MEJILLÓN	74

### PESCADOS, CRUSTÁCEOS Y MARISCOS

**CALORÍAS  
POR CADA  
100 GRAMOS**

MERLUZA	86
MERO	118
OSTRAS	80
PEJERREY	87
PEZ ESPADA	109
PULPO	57
RODABALLO	81
SALMÓN	172
SALMÓN AHUMADO	154
SALMONETE	97
SARDINA EN LATA CON ACEITE VEGETAL	192
SARDINAS	151
TRUCHA	94



### ACEITES Y GRASAS

**CALORÍAS  
POR CADA  
100 GRAMOS**

ACEITE DE GIRASOL	900
ACEITE DE OLIVA	900
MANTECA	670
MANTEQUILLA	752
MARGARINA VEGETAL	752

# TABLA CALÓRICA



## CARNES, CAZA Y EMBUTIDOS

**CALORÍAS  
POR CADA  
100 GRAMOS**

BACON (PANCETA AHUMADA)	665
BUTIFARRA COCIDA	390
BUTIFARRA, SALCHICHA FRESCA	326
CABRITO	127
CERDO, CHULETA	330
CERDO, HÍGADO	153
CERDO, LOMO	208
CHICHARRÓN	601
CHORIZO	468
CIERVO	120
CODORNIZ Y PERDIZ	114
CONEJO, LIEBRE	162
CORDERO LECHÓN	105
CORDERO PIERNA	98
CORDERO, COSTILLAS	215
CORDERO, HÍGADO	132
FAISÁN	144
FOIE-GRAS	518
GALLINA	369
HAMBURGUESA	230
JABALÍ	107
JAMÓN	380
JAMÓN COCIDO	126
JAMÓN CRUDO	296

## CARNES, CAZA Y EMBUTIDOS

**CALORÍAS  
POR CADA  
100 GRAMOS**

JAMÓN YORK	289
LENGUA DE VACA	191
LOMO EMBUCHADO	380
MORTADELA	265
PATO	200
PAVO, MUSLO	186
PAVO, PECHUGA	134
PERDIZ	120
PIES DE CERDO	290
POLLO, HÍGADO	129
POLLO, MUSLO	186
POLLO	134
SALAMI	325
SALCHICHA FRANKFURT	315
SALCHICHÓN	294
TERNERA	181
TERNERA, CHULETA	168
TERNERA, HÍGADO	140
TERNERA, LENGUA	207
TERNERA, RIÑÓN	86
TERNERA, SESOS	125
TERNERA, SOLOMILLO	290
TIRA DE ASADO	401
TRIPAS	100
VACUNO, HÍGADO	129



## AZÚCARES Y DULCES

**CALORÍAS  
POR CADA  
100 GRAMOS**

AZÚCAR	380
CACAO EN POLVO CON AZÚCAR INSTANTÁNEO	366
CARAMELOS	378
CHOCOLATE CON LECHE	550
CHOCOLATE SIN LECHE	530
CREMA CHOCOLATE CON AVELLANAS	549
DULCE DE MEMBRILLO	215
HELADOS DE AGUA	139
MERMELADAS CON AZÚCAR	280
MERMELADAS SIN AZÚCAR	145
MIEL	300



## PASTELERÍA

**CALORÍAS  
POR CADA  
100 GRAMOS**

BIZCOCHO	456
CROISSANT CHOCOLATE	469
CROISSANT, DONUT	456
GALLETAS DE CHOCOLATE	524
GALLETAS DE MANTEQUILLA TIPO "DANESAS"	397
GALLETAS SALADAS	464
MAGDALENAS	469
PASTA DE HOJALDRE COCIDA	565
PASTEL DE MANZANA	311
PASTEL DE MANZANA, MASA HOJALDRE	456
PASTEL DE QUESO	414



## BEBIDAS

**CALORÍAS  
POR CADA  
100 GRAMOS**

AGUA ARDIENTE	280
AGUA TÓNICA	34
ANÍS	312
BATIDO LÁCTEO DE CACAO	100
CACAO EN POLVO SIN AZÚCAR A LA TAZA	439
CAFÉ	1
CERVEZA NEGRA	37
CERVEZA RUBIA	45
CHAMPAÑA DEMI-SEC	90
CHAMPAÑA DULCE	118
CHAMPAÑA SECA	85
COÑAC, BRANDY	243
CREMA DE CACAO	260
DAIQUIRI	122
GIN & TÓNICA	76
GINEBRA	244
LECHE DE ALMENDRAS	335
LICOR DE CAÑA	273
PIÑA COLADA	194
PISCO	210
REFRESCOS CARBONATADOS	48
RON	244
SIDRA DULCE	33
SIDRA SECA	35
TÉ	1
VERMOUTH AMARGO	112
VERMOUTH DULCE	160
VINO DE MESA	70
VINO DULCE, JEREZ	160
VINO OPORTO	160
VODKA	315
WHISKY	244