

**Tabla de alimentos y su
respectivo peso por
ración**

Alimento	Cantidad
Acedera	LIBRE
Aceitunas	250
Acelgas	300
Actimel	100
Agua tónica	100
Aguacate	LIBRE
Ajo	40
Albaricoque	100
Albaricoque en conserva	56
Albaricoque seco	15
Albondigas	95
Alcachofas	300
All-bran	22
Almendra	200
Almendra tostada	150
Anacardos	30
Apio	LIBRE
Arandanos	70
Arroz	15
Arroz cocido	38
Arroz integral	40
Avellana	90
Avena	15
Azúcar moreno	10,5
Azúcar refinado	10
Batata	50
Batidos con leche	90
Bebida refrescante de sabores	200
Bebida refrescante de sabores 0	LIBRE
Bechamel	100
Berenjenas	LIBRE
Berros	LIBRE
Berzas	LIBRE
Bizcochos (soletilla)	12
Bollicao	18
Bollo para hamburguesa	20
Bollo para perritos	20
Bombones	18
Borrajá	LIBRE
Brevas	65
Brocoli	LIBRE
Bunuelos	20
Cacahuètes	50
Cacahuètes tostados	75
Cacao amargo en polvo	26

Alimento	Cantidad
Kefir	300
Ketchup como aderezo	38
Kit-kat	16
Kiwi	100
Lasaña congelada atún	80
Leche condensada	18
Leche de almendras	120
Leche de almendras en	18
Leche de cabra	222
Leche de soja	200
Leche de vaca	200
Leche de vaca desnatada	200
Lechuga	LIBRE
Lentejas crudo	120
Lentejas en conserva	70
Lentejas hervidas	50
Levadura seca	25
Limon	125
Lombarda	LIBRE
Loops	13
Macarrones	50
Magdalenas	20
Maíz dulce	48
Maíz en lata	50
Malta (extracto)	12
Maltosa	10,5
Mandarina	100
Mango	100
Manzana	100
Manzana asada	37
Mayonesa comercial	116
Melocoton	100
Melocoton en conserva	50
Melocoton seco	15
Melon	200
Membrillo	150
Mermeladas en general	14
Miel	12
Moras	150
Mostaza como aderezo	200
Mosto	75
Muesli azucarado	14
Muesli sin azúcar	14
Nabos	200
Naranja	100

Cacaolat	100
Cafe	LIBRE
Calabacin	300
Calabaza	200
Caldo en cubitos	75
Canelones	200
Canelones congelados	70
Caramelos en general	10
Cardo	LIBRE
Carnes empanadas	280
Castanas secas	20
Castañas	25
Cebada	13
Cebolla	LIBRE
Cebolla frita (aros)	100
Cebolleta	LIBRE
Centeno	13
Cereales desayuno	12
Cereales media (otros)	10
Cerezas	65
Cerveza	250
Champiñon	LIBRE
Cheerios	13
Chirimoya	50
Chirimoyas	70
Chirivia	75
Chocapic	12
Choco-crispies	11
Chocolate amargo	15
Chocolate con leche	18
Chufas	27
Churros	25
Ciruela	100
Ciruela pasa	14
Coca cola	100
Coca Cola 0	LIBRE
Cocido madrileño	60
Coco	65
Coco leche	70
Coco seco rallado	100
Col	LIBRE
Col cocida	LIBRE
Col rizada	LIBRE
Colacao	13
Coles de Bruselas	LIBRE
Coliflor	LIBRE
Confituras en general	14

Naranjadas y limonadas	80
Nata fresca sin montar	320
Nata liquida	300
Natillas	50
Nectarina	100
Nesquik brick 100 ml	85
Nesquik en polvo	12
Nisperos	100
Nocilla	17
Nueces	80
Paella de marisco	40
Palmitos naturales	200
Palomitas de maíz	18
Pan Bimbo y similares	25
Pan de avena	25
Pan de cebada	33
Pan de centeno	21
Pan de pita	20
Pan de trigo blanco	20
Pan de trigo integral	20
Pan de trigo tostado	12
Pan de Viena	18
Pan sin gluten	20
Papaya	100
Paraguaya	100
Pasta al huevo	15
Pasta Hervida	50
Pasta para canelones	13
Pasta para empanadillas	13
Pasta para lasaña	13
Pastel de carne	285
Pastel de pescado	60
Patata	50
Patata asada	35
Patata cocida	70
Patata en copos	15
Patata en pure	30
Patata frita	35
Pepino	LIBRE
Peras	75
Peras asadas	44
Peras de agua	100
Peras en conserva	40
Perejil	114
Pescado empanado	65
Petit suisse natural	70
Petit suisse sabor	37

Copos de avena	15
Corn flakes	12
Crispies	12
Croissant	15
Croquetas	155
Croquetas congeladas	45
Cuajada	150
Cus-cus cocido	45
Cus-cus marroqui	80
Datil	14
Dátiles secos	14
Donetes almendrado	22
Donut	20
Donut mini max	24
Dulce de membrillo	18
Dulce de membrillo	20
Empanadillas	25
Endivias	15
Ensaïmada	15
Escarola	LIBRE
Espaguetis	45
Espárragos	300
Espinacas	LIBRE
Espinacas congeladas	LIBRE
Estrellitas	15
Fabada de lata	75
Fideos	50
Flan de huevo	50
Flan de vainilla	40
Frambuesa	150
Fresa	150
Freson	150
Fresquilla	100
Fritos de maíz	20
Frosties	11
Fructosa	10
Galletas de mantequilla	15
Galletas diet-fibra	14
Galletas María	15
Ganchitos	18
Garbanzo hervido	55
Garbanzos	20
Gaseosa	LIBRE
Gaseosa clara	LIBRE
Gaseosa coloreada	90
Glucosa	10
Gofres de chocolate	18

Petite suisse sabor frutas	65
Picotas	70
Pimienta	169
Pimiento verde o rojo	200
Piña en conserva	50
Pipas de calabaza	55
Pipas de girasol	50
Pistachos	60
Pizzas	40
Platano	50
Pollo empanado	65
Polvoron tradicional	20
Pomelo	200
Pops	11
Prunas	25
Puerro	250
Queso Burgos	300
Queso Cabrales	476
Queso emmental	435
Queso gerveis	500
Queso gorgonzola	555
Queso grasos en general	333
Queso gruyere	250
Queso magros en	238
Queso manchego	714
Queso Roquefort	400
Queso semigraso	333
Queso Villalon	526
Rábanos	250
Remolacha	100
Repollo	LIBRE
Requeson	400
Rollitos primavera	50
Roscon	13
Ruibarbo	LIBRE
Sacarosa	10
San Jacobos	40
Sandia	200
Semola	15
Setas	LIBRE
Setas fritas	172
Smacks	12
Snickers	18
Sodas	LIBRE
Soja en brotes	250
Soja fresca	100
Soja seca en grano	30

Golden-grahams	12
Granada	70
Grellos	LIBRE
Grosella negra	140
Grosella roja	200
Guindas en almibar	50
Guisantes congelados	80
Guisantes en conserva	80
Guisantes frescos	60
Guisantes secos	17
Habas frescas	60
Habas secas	20
Harina de arroz	13
Harina de avena	14
Harina de cebada	13
Harina de centeno	13
Harina de maiz	15
Harina de soja	56
Harina de trigo	15
Helado crema	50
Helado polo	50
Higos	100
Higos secos	15
Hojaldre	21
Horchata	80
Horchata light	130
Jalea	25
Judias blancas	20
Judias blancas en conserva	70
Judias blancas hervidas	55
Judias rojas	20
Judias verdes	250
Jugo de moras	133
Kaqui	65

Sopas y cremas	175
Suizo	25
Tapioca	15
Tomate	250
Tomate frito	250
Tomate jugo	200
Toronja	125
Tortilla de patata	70
Trufa	152
Trufa seca	346
Turrón y mazapán	17
Uvas blancas	50
Uvas negras	50
Uvas pasas	14
Verduras en juliana	200
Vino	LIBRE
Yogur actimel	95
Yogur actimel sabores	85
Yogur desnatado	200
Yogur desnatado con frutas	160
Yogur liquido	70
Yogur natural	200
Yogur natural con frutas	70
Yogur natural Sveltesse	140
Yogur sabor frutas	75
Zanahoria cocida	164
Zanahoria cruda	100
Zumo de frutas natural	100
Zumo de manzana	72
Zumo de melocoton	75
Zumo de naranja	100
Zumo de pera	73
Zumo de uva en conserva	56
Zumo de uvas fresco	125