Filete de pechuga de pollo (100 gramos) – 165 calorías.

Filete de pechuga de pavo (100 gramos) – 112 calorías.

Merluza (100 gramos) – 72 calorías.

Arroz (100 gramos) – 129 calorías.

Macarrones (100 gramos) – 157 calorías.

Cereales Corn Flakes (100 gramos) – 378 calorías.

Aceite de oliva virgen extra (100 gramos) – 884 calorías.

Almendras (100 gramos) – 590 calorías.