

Tabla de Alimentos e Información Nutricional

Alimento Características	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb.	Proteínas	Grasas	Fibra
(** Estos Valores corresponden a 100 gramos de cada alimento, en %)					
ACEDÍAS FRITAS	256	12	17	16	0
ACEITE GIRASOL	899	0	0	100	0
ACEITE MAIZ	899	0	0	100	0
ACEITE OLIVA	899	0	0	100	0
ACEITE SODA	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
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
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
AZÚCAR BLANCA	394	100	0	0	0
AZÚCAR MORENA	386	96	0	0	0
BACALAO FRESCO	76	0	17	1	0
BACALAO SALAZÓN	138	0	32	1	0
BACÓN	427	0	14	41	0
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
BIGAROS COCIDOS	135	5	26	1	0
BISCOTES TRIGO	366	73	9	4	4
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
BUTIFARRA	243	0	15	20	0
CABALLA	223	0	19	16	0
CABALLO CARNE	113	0	21	3	0
CABRITO CARNE	161	0	20	8	0
CACAHUETES 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

Alimento Características	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb.	Proteínas	Grasas	Fibra
(** Estos Valores corresponden a 100 gramos de cada alimento, en %)					
CALAMAR	79	0	16	1	0
CALLOS VÍSCERAS	60	0	9	2	0
CAMARONES COCIDOS	117	0	24	2	0
CANGREJO COCIDO	127	0	20	5	0
CARACOL TERRESTRE	80	0	16	1	0
CARDO	21	4	1	0	1
CARNE CABALLO	113	0	21	3	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, GUIJAR	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
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, BURGUER – 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
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
CONQUITOS	153	13	5	9	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	
COÑAC	232	0	0	0	
CREMA CHAMPIÑÓN, DE	62	5	1	4	0
CREMA LECHE, CHANTILLY	331	10	2	31	0

Alimento Características	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb.	Proteínas	Grasas	Fibra
(** Estos Valores corresponden a 100 gramos de cada alimento, en %)					
CREMA LECHE, PASTERIZADA	316	2	2	33	0
CREMA PASTELERA	168	24	6	6	0
CROISSANT	47	6	40	2	
CRUNCH CHOCOLATE ,NESTLE	160	19	2	8	
CUAJADA	90	6	5	5	0
CUBITOS SOPA	154	8	23	3	0
DÁTILES SECOS, DESHUESADOS	248	64	2	0	9
DIET-COKE	1	0	0	0	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
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	
GARBANZOS	314	49	20	3	
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
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 MAIZ	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 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

Alimento Características	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb.	Proteínas	Grasas	Fibra
(** Estos Valores corresponden a 100 gramos de cada alimento, en %)					
JAMÓN SERRANO	185	0	31	7	0
JEREZ SECO	116	1	0	0	0
JUDÍAS BLANCAS, SECAS	271	46	21	2	25
JUDÍAS-VERDES FRESCAS	7	5	2	0	2
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
LECHE CABRA	66	5	3	4	0
LECHE DESNATADA, POLVO	374	53	35	1	0
LECHE ENTERA, POLVO	500	37	25	26	0
LECHE DE MUJER	69	7	1	4	0
LECHE DE VACA	36	5	4	0	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	
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
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	
MELÓN	24	5	1	0	
MEMBRILLO	236	59	0	0	0
MERLUZA	46	11	0	0	10
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 MAIZ	54	11	2	1	0
PAN BLANCO	233	50	8	2	3
PAN CON CHOCOLATE	419	51	7	21	2
PAN INTEGRAL	216	42	9	3	8
PAN TOSTADO, BLANCO	297	65	10	2	3
PASTA	373	82	13	2	0

Alimento Características	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb.	Proteínas	Grasas	Fibra
(** Estos Valores corresponden a 100 gramos de cada alimento, en %)					
PASTAS AL HUEVO	378	84	14	1	3
PATATAS	533	49	6	36	12
PATATAS	80	20	1	0	1
PATATAS CRUDAS	87	21	2	0	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
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		0
PETIT-SUISSE QUESO, TIPO	173	4	8	14	0
PICHÓN	182	0	21	10	0
PIMIENTO	15	2	1	0	1
PIPAS GIRASOL	597	14	22	50	5
PISTACHOS	602	13	21	52	6
PIZZA QUESO, TOMATE	234	25	9	12	0
PIÑA	46	12	0	0	1
PIÑA ALMIBAR, EN	83	20	0	0	1
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		0	
PUERRO	31	6	2	0	3
PULPO	57	2	11	1	0
QUESO AZUL	355	0	23	29	0
QUESO BABIBEL, 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 CHEDAR	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
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	
RABO VACUNO	171	0	20	10	0
RAVIOLIS TOMATE, SALSA	106	13	5	4	0
REFRESCO LIGTH	1	0	0	0	0
REMOLACHA COCIDA	44	10	2	0	2

Alimento Características	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb.	Proteínas	Grasas	Fibra
(** Estos Valores corresponden a 100 gramos de cada alimento, en %)					
REPOLLO	29	3	3	0	3
REQUESÓN	102		12	5	0
RIÑÓN CORDERO	90	0	16	3	0
RIÑÓN VACUNO	86	0	16	3	0
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 FRANCFORT	274	3	10	25	0
SALCHICHÓN	454	2	26	38	0
SALMÓN	182	0	18	12	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
SANDÍA	37	8	1	0	0
SANGRE VACUNO	81	0	18	1	0
SARDINAS	135	0	19	5	0
SARDINAS EN ACEITE	217	0	24	14	0
SARDINAS CON TOMATE, LATA	177	0	18	12	0
SEPIA	79	0	16	1	0
SÉSAMO	566	10	19	50	
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
SOPA DE CEBOLLA	54	2	2	4	0
SOPA MINISTRONE	35	5	2	1	0
SPEISEQUARK TIPO QUESO	101	3	10	5	0
TAPIOCA	359	95	0	0	0
TARTA MANZANA CASERA	282	43	2	12	0
TE INFUSIÓN	0	0	0	0	0
TOCINO	427	0	14	41	0
TOMATE	14	3		0	2
TOMATE FRITO	69	3	1	6	3
TÓNICA AGUA	42	10	0	0	0
TRUCHA	89	0	16	3	0
TRUFAS	25	0	6	0	
TURRÓN MEDIA	470	57	10	24	7
UVAS	61	16		0	0
UVAS PASAS	243	63	2	0	6
VERMOUTH 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

Alimento Características	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb.	Proteínas	Grasas	Fibra
(** Estos Valores corresponden a 100 gramos de cada alimento, en %)					
WEETABIX CERALES	340	70	11	3	13
WHISKY	222	0	0	0	0
WHOPPER, HAMBURGUESA BURGER- KING	630	50	26	36	0
WHOPPER, QUESO BURGER- KING	740	52	32	45	0
YEMA HUEVO LIQUIDA	377	0	16	32	0
YOGUR DESNATADO	52	6	5	1	0
YOGUR FRUTAS	102	19	4	2	0
YOGUR LIQUIDO	78	11	3	2	0
YOGUR CON NATA	60	4	4	4	0
YOGUR NATURAL	75	6	5	4	0
YOGUR SABORES	88	14	4	2	0
YOGUR, FRUTAS SEMIDESNATADO	95	18	5	1	0