

TABLA DE CALORÍAS, LÍPIDOS, PROTEÍNAS E IDRATOS DE CARBONO

(POR 100 GRAMOS)

CARNES	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Bistec de ternera	92	20,7	1	0,5
Buey semi graso	283	17,5	21,7	0
Cabrito	127	19,2	17	0,7
Cerdo carne magra	146	19,9	6,8	0
Cerdo carne grasa	398	14,5	37,3	0
Ciervo	120	20,3	3,7	0,6
Codorniz	162	25	6,8	0
Conejo	102-138	21,2	6,6	0
Cordero Lechal	105	21	2,4	0
Cordero (Pierna)	98	17,1	3,3	0
Faisán	144	24,3	5,2	0
Hígado de cerdo	141	22,8	4,8	1,5
Hígado de vacuno	129	21	4,4	0,9
Jabalí	107	21	2	0,4
Lacón	361	19,2	31,6	0
Liebre	126	22,8	3,2	0
Pato	288	15,9	24,9	0
Pavo pechuga	134	22	4,9	0,4
Pavo muslo	186	20,9	11,2	0,4
Perdiz	120	25	1,4	0,5
Pollo muslo	130	19,6	5,7	0
Pollo pechuga	108	22,4	2,1	0
PESCADOS	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Almeja	73	10,2	2,5	2,2
Anguila	264	11,8	23,7	0,1
Arenque	174	17,7	11,5	0
Atún fresco	158	21,5	8	0
Bacalao	122	29	0,7	0
Boquerón	96	16,8	2,6	1,5
Caballa	170	17	11,1	0
Calamar	68	12,6	1,7	0,7
Dorada	80	19,8	1,2	0
Gallo	78	16,2	0,9	1,2
Gamba	65	13,6	0,6	2,9
Langosta	88	16,2	1,9	1
Lenguado	82	16,9	1,7	0,8
Lubina	82	16,6	1,5	0,6
Lucio	81	18	0,6	0
Mejillones	66	11,7	2,7	3,4
Merluza	71	17	0,3	0
Mero	80	17,9	0,7	0,6
Pez espada	109	16,9	4,2	1
Pulpo	57	10,6	1	1,4
Rodaballo	81	16,3	1,3	1,2
Salmón	176	18,4	12	0
Salmonete	123	15,8	6,2	1,1
Sardina	124	15	4,4	1
Sepia	73	14	1,5	0,7
Trucha	135	18,7	6,7	0
HUEVOS	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Huevo crudo (100 gr)	156	12,9	11,7	0
Huevo entero (60 gr.)	93,6	7,2	6,6	0
Huevo frito	232	14	20	0,2

FRUTAS	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Aguacate	232	1,9	23,5	3,2
Albaricoque	52	0,4	0,1	12,5
Arandano	41	0,6	0,4	10,1
Cereza	48	0,8	0,1	11,7
Ciruela	36	0,5	0,1	8,9
Frambuesa	30	1	0,6	5,6
Fresa	27	0,9	0,4	5,6
Granada	62	0,5	0,1	15,9
Grosella	37	0,9	0,6	8,3
Higo fresco	47	0,9	0,2	11,2
Limón	14	0,6	0	3,2
Mandarina	41	0,7	0,4	9,1
Mango	73	0,7	0,4	16,8
Manzana	45	0,2	0,3	10,4
Melocotón	30	0,8	0,1	6,9
Melón	30	0,8	0,2	7,4
Mora	35	1	0,6	6,5
Naranja	53	1	0,2	11,7
Níspero	28	0,4	0,4	6,1
Piña	55	0,5	0,2	12,7
Pera	38	0,7	0,1	2
Plátano	85	1,2	0,3	19,5
Pomelo	26	0,6	0	6,2
Sandía	15	0,7	0	3,7
Uva	61	0,5	0,1	15,6
FRUTOS SECOS	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Almendra	499	16	51,4	4
Avellana	625	13	62,9	1,8
Cacahuete	452	20,4	25,6	35
Castaña	349	4,7	3	89
Ciruela pasa	177	2,2	0,5	43,7
Dátil seco	256	2,7	0,6	63,1
Higo seco	270	3,5	2,7	66,6
Nuez	670	15,6	63,3	11,2
Piñón	568	29,6	47,8	5
Pistacho	600	17,65	51,6	12,5
Uva Pasa	301	1,9	0,6	72
VERDURAS/HORTALIZAS	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Ajo	124	6	0,1	26,3
Alcachofa	17	1,4	0,2	2,3
Apio	22	2,3	0,2	2,4
Berenjena	16	1,1	0,1	2,6
Berro	13,2	2,4	0,2	1,6
Brécol	31	3,3	0,2	4
Calabacín	12	1,3	0,1	1,4
Calabaza	18	1,1	0,1	3,5
Cardo	10	0,6	0,1	1,7
Cebolla	24	1	0	5,2
Col lombarda	20	1,9	0,2	3,4
Coles de Bruselas	31	4,2	0,5	4,3
Coliflor	25	3,2	0,2	2,7
Espárrago	27	3,6	0,2	2,9
Espinaca	31	3,4	0,7	3
Guisantes frescos	70	7	0,2	10,6
Haba fresca	52	4,1	0,8	7,7
Hinojo	16	0,5	0,3	3,2
Lechuga	19	1,8	0,4	2,2
Nabo	16	1	0	3,3

LEGUMBRES	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Alubia (judía seca)	316	23	1,3	61
Garbanzo	338	21,8	4,9	54,3
Guisantes secos	304	21,7	2	53,6
Haba seca	304	27	2,4	46,5
Lenteja	325	25	2,5	54

CEREALES y DERIVADOS	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Arroz	362	7	0,6	87,6
Cebada	373	10,4	1,4	82,3
Centeno	350	9,4	1	76
Copos de Maíz	372	7,6	1	85,2
Harina Integral	321	11	1,9	69,7
Galleta tipo María	409	6,8	8,1	82,3
Harina	345	11	0,7	73,6
Maíz	363	9,2	3,8	73
Pan Blanco	270	8,1	0,5	64
Pan Integral	230	9	1	47,5
Pan Tostado	420	11,3	6	83
Pasta al huevo	368	19	0,2	73,4
Pasta de sémola	336	13	0,3	78,6
Polenta (Harina de Maíz)	358	8,7	2,7	79,8
Sémola	361	11,5	0,5	77,6
Tapioca	363	0,6	0,2	86,4
Trigo duro	361	13	2,9	70,8

GRASAS	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Aceite de oliva	900	0	100	0
Aceite de semillas	900	0	100	0
Mantequilla	750	0,6	83	0,3
Manteca de cerdo	891	0,3	82,8	0,2
Margarina	747	0	99	0,3

LACTEOS	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Leche entera	63	3,2	3,7	4,6
Leche semidesnatada	49	3,5	1,8	5
Leche desnatada	33	3,4	0,2	4,7
Yogur entero	61	3,3	3,5	4
Yogur desnatado	36	3,3	0,9	4
Yogur con frutas	89	2,8	3,3	12,6
Nata	337	2,3	35	3,4

QUESOS	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Brie	263	17	21	1,67
Camembert	301	20,5	25,7	0,9
Cheddar	381	25	31	0,5
Edam	306	26	22	1
Emmental	404	28,5	30,6	3,6
Gruyère	393	29	30	1,5
Mozzarella	245	19,9	16,1	4,9
Parmesano	375	35,6	25,8	0
Queso de Oveja	380	28,2	29,5	0
Requesón	96	13,6	4	1,4
Roquefort	413	23	35	2

OTROS	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Chocolate	564	8,9	37,9	50,8
Miel	300	0,6	0	80
Cacao en polvo	400	19,4	24,5	11