

TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

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
Ciruella	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
Ciruella 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	-	-	-
Uva Pasa	301	1,9	0,6	72

TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

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
Patata	80	2,1	1	18
Pepino	10,4	0,7	0,1	2
Puerro	26	2,1	0,1	6
Remolacha	42	1,5	0,1	8,2
Repollo	19	2,1	0,1	2,5
Seta	35	4,6	0,4	5,2
Tomate	16	1	0,2	2,9
Trufa	30	6	0,5	0,7
Zanahoria	37	1	0,2	7,8

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

TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

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 Maiz	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

TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

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	374	36	25,6	-
Queso de Oveja	380	28,2	29,5	-
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

CARNES	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Bistec de ternera	92	20,7	1	0,5
Buey semi grasa	160	-	-	-
Cabruto	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

TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

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	96	-	-	-

HUEVOS	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Huevo entero	156	13	11,1	0
Clara	47	10,9	0	0,8
Yema	355	16,3	31,9	0,7

A continuación presentamos las calorías de los alimentos más usados en la cocina, con un máximo de 100, Kcal, por cada 100 g. del producto.

1 Kcal es = a 4,180 Kj. (Kilojulios). La unidad es 420 Kj.S

CON MENOS DE 100 Kcal. POR 100 g					
Abadejo	80	Endibia	20	Naranja	40
Acelgas	10	Escorzonera o salsifis	20	Ñame	70
Acedera	20	Espárragos	20	Ñoras secas	80
Albaricoque	50	Espinacas	20	Ostras	70
Alcachofas	90	Frambuesas	40	Patatas	70
Apio Cabeza	20	Fresas	30	Pepinos	10
Apio Hojas	10	Gambas	100	Pera	60
Arándanos	40	Grosellas negras	50	Perca	90
Bacalao	80	Grosellas rojas	40	Pimienta	20
Berenjena	20	Guindas	60	Piña fresca	60
Berros	40	Guisantes verdes	80	Plátano	90
Berza	40	Higos frescos	60	Platija	80
Bogavante	90	Hinojo	20	Pomelo	40
Brécol	30	Huevo entero (60 gr.)	80	Puerro	20
Brrotes de soja	60	Judías verdes	30	Rábanos	10
Calabacín	20	Kefir	70	Rape	70
Calabaza	20	Kiwi	50	Refrescos azucarados	50
Calamar	80	Langosta	90	Remolacha	40
Cangrejo de río	70	Leche desnatada	40	Repollo	30
Carpa	30	Leche entera	70	Requesón no graso	80
Carpa	30	Lechuga	15	Rodaballo	80
Cava, vino espumoso	80	Lenguado	90	Sandía	40
Cebollas	30	Lombarda	20	Setas comestibles	20
Cerezas	60	lucio	90	Ternera magra	100
Champiñones	20	Maíz fresco	90	Tomates	20
Ciruelas	50	Mandarina	50	Uvas	70
Clara de huevo (35 gr.)	20	Mango	60	Vino 11°	70
Col china	10	Manzana	60	Yogur desnatado	40
Col rizada	20	Mejillones	60	Yogur graso 3,5 mg.	70
Col de Bruselas	40	Melocotón	40	Zanahorias	30
Coles fermentadas	25	Melón	50	Zarzamora	40
Coliflor	20	Nabo	20		

ENTRE 100 Y 400 Kcal. POR 100 g

Aguacate	230	Garbanzos	310	Pollo	110
Aguardiente 38°	210	Germen de trigo	300	Queso brie 50% mg.	360
Alubias secas	300	Guisantes amarillos secos	340	Queso Camembert 30% mg.	360
Anguila	300	Habas de soja	340	Queso Camembert 50% mg.	330
Anguila ahumada	350	Hígado de cerdo	150	Queso Camembert 60 mg.	400
Arenques frescos	220	Hígado de pollo	140	Queso Edam 30% mg.	230
Arenque salado o aumado	290	Jamón cocido	220	Queso Edam 45% mg.	370
Arroz	350	Jamón ahumado	400	Queso Emmental 45% mg.	400
Atún	240	Lentejas	330	Queso fresco 60 % mg.	350
Azúcar	400	Miel	300	Queso fundido 45% mg.	280
Caballa	200	Mollejas de ternera	110	Queso Gorgonzola 45% mg.	380
Carne de vacuno	150	Nata líquida 30 % mg.	320	Queso Gouda 45% mg.	380
Carne de vacuno picada	220	Pan candeal de trigo	250	Queso parmesano	400
Castañas	190	Pan integral de trigo	210	Queso Roquefort 50% mg.	370
Cerdo magro	172	Pan rallado	350	Requesón 40% mg.	170
Cerdo paletilla	270	Pan tostado	370	Riñones de ternera	130
Coco	380	Panceta de cerdo	390	Salmón	220
Conejo	160	Pasas	280	Salvado de trigo	190
Copos de avena	380	Pastas alimenticias	360	Sardinas	140
Corn flakes	360	Pato	240	Sémola de trigo	330
Gallina	270	Pavo	120	Solomillo de cordero	130
Gallineta	120	Pierna de cordero	230	Trucha asalmonada	110
Ganso	360				

MAS DE 400 Kcal. POR 100 g

Aceite de oliva	930	Mayonesa	770
Aceites de semillas	930	Mazapán	500
Almendras	620	Morcilla serrana	460
Avellanas	670	Nueces	690
Cacahuetes	610	Nueces del Brasil	700
Coco rallado	610	Piñones	670
Crema de cacahuetes	610	Pipas de girasol	600
Chocolate, cobertura	710	Pistachos	620
Chocolate con leche	520	Queso Gruyère 45% mg.	450
Galletas de mantequilla	440	Salami	550
Manteca de cerdo	960	Salchichas Cervelat	490
Mantequilla	770	Salchichas Frankfurt	480
Margarina	750		