

Tabla de calorías

Verduras y hortalizas.

calorías por cada 100 gramos.

Aceitunas negras	349	Cebolla	47	Habas tiernas	64	Rábanos	20
Aceitunas verdes	132	Cebolla tierna	39	Hinojo	16	Remolacha	40
Acelgas	33	Champiñón y otras setas	28	Lechuga	18	Repollo	19
Ajos	169	Col	28	Nabos	29	Rúcula	37
Alcachofas	64	Col de Bruselas	54	Papas cocidas	86	Soja, Brotes de	50
Apio	20	Coliflor	30	Pepino	12	Tomate triturado en conserva	39
Berenjena	29	Endibia	22	Perejil	55	Tomates	22
Berros	21	Escarola	37	pimiento piquillo	22	Trufa	92
Brócoli	31	Espárragos	26	Pimiento	22	Quinoa	240
Cogollos	10	Espárragos en lata	24	Porotos verdes	21	Zanahoria	42
Calabacín	31	Espinaca	32	Puerros	42	Zumo de tomate	21
Calabaza	24	Espinacas congeladas	25				

Frutas.

Arándanos	41	Frambuesa	40	Mango	57	Piña	51
Caqui	64	Fresas	36	Manzana	52	Piña en almíbar	84
Cereza	47	Granada	65	Melón	31	Plátano	90
Chirimoya	78	Grosella	37	Mora	37	Pomelo	30
Ciruela	44	Higos	80	Naranja	44	Sandía	30
Ciruela seca	290	Higos secos	275	Nectarina	64	Uva	81
Coco	646	Kiwi	51	Nísperos	97	Uva pasa	324
Dátil	279	Limón	39	Papaya	45	Zumo de fruta	45
Dátil seco	306	Mandarina	40	Pera	61	Zumo de Naranja	42

Frutos secos.

Almendras	620
Avellanas	675
Castañas	199
Maní	560
Nueces	660
Piñones	660
Pistacho	581

Lácteos y derivados.

Cuajada	92	Leche en polvo entera	500	Queso de bola	349	Queso parmesano	393
Flan de huevo	126	Leche entera	68	Queso de Burgos	174	Queso ricota	400
Flan de vainilla	102	Leche semi descremada	49	Queso de oveja	245	Queso roquefort	405
Helados lácteos	167	Mousse	177	Queso edam	306	Requesón	96
Leche condensada c/azúcar	350	Nata o crema de leche	298	Queso emmental	415	Yogur desnatado	45
Leche condensada s/azúcar	160	Queso blanco desnatado	70	Queso fundido untable	285	Yogur desnatado con frutas	82
Leche de cabra	72	Queso Brie	263	Queso gruyere	391	Yogur enriquecido con nata	65
Leche de oveja	96	Queso camembert	312	Queso manchego	376	Yogur natural	62
Leche descremada	36	Queso cheddar	381	Queso feta	290	Yogur natural con fruta	100
Leche en polvo descremada	373	Queso crema	245	Queso mozzarella	245		

Carnes, caza y embutidos.

Butifarra cocida	390	Cordero pierna	98	Lengua de vaca	191	Salchicha Frankfurt	315
Butifarra, salchicha fresca	326	Cordero, costillas	215	Lomo embuchado	380	Salchichón	294
Cabrito	127	Cordero, hígado	132	Mortadela	265	Ternera, bistec	181
Cerdo, chuleta	330	Faisán	144	Pato	200	Ternera, chuleta	168
Cerdo, hígado	153	Foie-Gras	518	Pavo, Muslo	186	Ternera, hígado	140
Cerdo, lomo	208	Gallina	369	Pavo, Pechuga	134	Ternera, lengua	207
Chicharrón	601	Hamburguesa	230	Perdiz	120	Ternera, riñón	86
Chorizo	468	Jabalí	107	Pies de cerdo	290	Ternera, sesos	125
Ciervo	120	Jamón	380	Pollo, Hígado	129	Ternera, solomillo	290
Codorniz y perdiz	114	Jamón cocido	126	Pollo, Muslo	186	Tira de asado	401
Conejo, liebre	162	Jamón crudo	296	Pollo, Pechuga	134	Tripas	100
Cordero lechón	105	Jamón York	289	Salami	325	Vacuno, Hígado	129

Pescados, crustáceos y mariscos.

Almejas	50	Calamar	82	Lenguado	73	Pulpo	57
Anchoas	175	Cangrejo	85	Lubina	118	Rodaballo	81
Anguilas	200	Caviar	233	Lucio	81	Salmón	172
Atún en lata con aceite vegetal	280	Congrio	112	Mejillón	74	Salmón ahumado	154
Atún en lata con agua	127	Dorada	80	Merluza	86	Salmonete	97
Atún fresco	225	Gallo	73	Mero	118	Sardina en lata con aceite vegetal	192
Bacalao fresco	74	Gambas	96	Ostras	80	Sardinas	151
Bacalao seco	322	Langosta	67	Pejerrey	87	Trucha	94
Besugo	118	Langostino	96	Pez espada	109	ventresca	200
Caballa	153						

Azúcares y dulces.

Azúcar	380	Dulce de membrillo	215
Cacao en polvo con azúcar instantáneo	366	Helados de agua	139
Caramelos	378	Mermeladas con azúcar	280
Chocolate con leche	550	Mermeladas sin azúcar	145
Chocolate sin leche	530	Miel	300
Crema chocolate con avellanas	549		

Cereales y derivados.

Arroz blanco	354	Cereales con chocolate	358	Pan de centeno	241	Pasta al huevo	368
Arroz integral	350	Cereales desayuno, con miel	386	Pan de trigo blanco	255	Pasta de sémola	361
Avena	367	Copos de maíz	350	Pan de trigo integral	239	Polenta	358
Cebada	373	Harina de maíz	349	Pan de trigo molde blanco	233	Sémola de trigo	368
Centeno	350	Harina de trigo integral	340	Pan de trigo molde integral	216	Yuca	338
croutones	293	Harina de trigo refinada	353				

Legumbres.

Garbanzos	361
Judías	343
Lentejas	336

Huevos.

Clara	48
Huevo duro	147
Huevo entero	162
Yema	368

Pastelería.

Bizcocho	456	Magdalenas	469
Croissant chocolate	469	Pasta de hojaldre cocida	565
Croissant, donut	456	Pastel de manzana	311
Galletas de chocolate	524	Pastel de manzana, masa hojaldre	456
Galletas de mantequilla tipo "Danesas"	397	Pastel de queso	414
Galletas saladas	464		

Bebidas.

Agua ardiente	280	Champaña demi-sec	90	Leche de almendras	335	Té	1
Agua tónica	34	Champaña dulce	118	Licor de caña	273	Vermouth amargo	112
Anís	312	Champaña seca	85	Piña colada	194	Vermouth dulce	160
Batido lácteo de cacao	100	Cañac, brandy	243	Pisco	210	Vino de mesa	70
Cacao en polvo sin azúcar a la taza	439	Crema de cacao	260	Refrescos carbonatados	48	Vino dulce, jerez	160
Café	1	Daiquiri	122	Ron	244	Vino oporto	160
Cerveza negra	37	Gin & Tónica	76	Sidra dulce	33	Vodka	315
Cerveza rubia	45	Ginebra	244	Sidra seca	35	Whisky	244

Aceites y grasas.

Aceite de girasol	900
Aceite de oliva	900
Manteca	670
Mantequilla	752
Margarina vegetal	752

Salsas y condimentos.

Bechamel	115
Caldos concentrados	259
Ketchup	98
Mayonesa	718
Mayonesa light	374
Mostaza	15
Salsa de soja	61
Salsa de tomate en conserva	86
Sofrito	116
Vinagres	8