

Tabla calórica

Alimento	Ración	Calorías
arroz	¾ taza	250
fideos	¾ taza	180
camote	½ taza	30
Papa cocida	150 gr	130
Brocoli cocinada	100 g	14
Champiñones cocinada	¾ taza	25
Champiñones	½ taza	25
coliflor cocinada	100 g	11
Espárragos cocinada	100 g	18
espinacas cocinada	100 g	26
Salsa de tomates cocinada	2 cds	25
zanahoria cocinada	1 taza	25
zapallo cocinada	½ taza	25
Papas hervidas	100 g	75
Papas asadas	100 g	123
Papas fritas	100 g	559
Cebolla cruda	100 g	23
Cebolla cocinada	100 g	13
Cebolla frita	100 g	355
Tomate	100 g	14
Zanahoria	100 g	21
Apio	100 g	9
Pepino	100 g	9
Lechuga	100 g	11
Remolacha	100 g	44
Repollo	100 g	25
Repollo morado	100 g	20
aceitunas	10 uds	60
Ciruela fresca	100 g	38
Ciruela pasa	100 g	81
durazno	1 ud	60
Higos frescos	2 uds	60
Higos secos	100 g	214
kiwi	2 uds	60
manzana	1 ud	60
melon	1 taza	60
mora	1 taza	120
Naranja	1 ud	60
Limonos	100 g	15
Mandarina	100 g	34
nispero	7 uds	60
papaya	3 uds	80
pera	1 ud	60
piña	100 g	46
plátano	100 g	77
sandía	1 taza	60
uvas	10 uds	60
higos	2 uds	60
pasas	20 uds	60
Leche evaporada	½ taza	100
Yogurt natural	1 ud	100
Leche entera	100 g	66
Leche semidescremada	1 taza	940
Leche descremada	100 g	35
Leche en polvo 12%	3 cds	80
Leche condensada	2 ½	160

Alimento	Ración	Calorías
Queso cheddar	100 g	425
Queso de cabra	1 lamina	160
Queso parmesano	100 g	420
Queso suizo	1 lamina	160
Queso crema	3 cds	70
Arroz con leche	1 porción	180
flan	1 porción	150
Chuleta de cerdo	100 g	290
Atun en aceite	1/3 taza	140
Sardina en aceite	1/3 taza	150
Sardina en conserva	100 g	294
Trucha al vapor	100 g	133
corvina	100 g	100
Pollo asado	100 g	189
Pollo hervido	100 g	203
Pechuga de pollo	100 g	200
Pavo asado	100 g	196
Costilla de cerdo asada	100 g	544
Huevo entero	1 ud	80
Huevo solo clara	1 ud	18
Huevo solo yema	1 ud	62
Huevo frito	100 g	230
Huevo duro	100 g	160
Pan blanco	100 g	243
Pan blanco tostado	100 g	299
Pan tostado al horno	100 g	409
Pan integral	100 g	228
Garbanzo cocido	¾ taza	210
Lenteja cocida	¾ taza	160
Bebidas gaseosas	1 taza	80
Jugo de limon	¾ taza	40
Jugo de naranja	¾ taza	70
Aceite	1 cdta	45
Aceite de oliva	100 g	930
mantequilla	1 cdta	45
margarina	1 cdta	42
Margarina diet	1 cdta	40
Manteca	100 g	793
Mayonesa	1 cdta	200
pate	2 cds	170
almendra	100 g	598
mani	100 g	603
nuez	100 g	148
Coco	100 g	365
azucar	1 cdta	20
Miel de abeja	1 cdta	20
Mermelada	1 cdta	20
chocolate	35 g	200
champagne	180 cc	140
Vino blanco	180 cc	120
Vino tinto	180 cc	130
whisky	50 cc	130
Vodka	50 cc	130
Sidra	100 g	42
Cerveza común	100 g	31