

TABLA DE KILOCALORÍAS POR CADA 100 GRAMOS

ALIMENTOS	Kcal.	ALIMENTOS	Kcal.
Leche y Derivados		Legumbres, Tubérculos y Frutos secos	
Leche de vaca	65	Garbanzos	360
Leche de cabra fresca	90	Guisantes secos	346
Leche en polvo entera	490	Habas secas	330
leche en polvo descremada	350	Judías blancas, pintas...	330
leche condensada	325	Lentejas	320
Yogurt	62	Patatas	85
		Batatas y boniatos	115
Quesos		Almendras	480
Requesón	80	Avellanas	540
Queso de leche de cabra	175	Cacahuetes	560
Queso de Bola	352	Castañas	170
Queso de Burgos	215	Nueces	600
Queso Cabrales	385		
Queso Camembert	305	Verduras y hortalizas	
Queso Gruyère	420	Achicorias	16
Queso Manchego	310	Ajos frescos	138
Queso de Nata	300	Acelgas	22
Queso Rochefort	364	Ajos	100
Queso en porciones	191	Alcachofas	50
		Apio	20
Carne, Huevos, Pescado		Berenjenas	27
Carne de camero	237	Calabaza	5
Carne de cordero	280	Cardo	18
Carne de caballo	120	Cebollas	40
Carne de cabra	180	Col Bruselas	47
Carne de cerdo muy grasa	375	Coliflor	30
Carne de cerdo menos grasa	280	Escarola	20
Carne de conejo	160	Espárragos	20
Carne de liebre	140	Espinacas	25
Carne de oveja	250	Guisante verde	85
Carne de ternera semigrasa	190	Habas frescas	100
Carne de ternera magra	156	Hortalizas frescas no especificadas	27
Carne de vaca grasa	300	Judías verdes	39
Carne de vaca semigrasa	250	Lechuga	16
Carne de vaca magra	200	Pepino	13
Pato	320	Perejil	43
Pavo	260	Pimiento	30
Pollo	200	Puerros	50
Chorizo	210	Rábanos	20
Jamón crudo magro	170	Remolacha	42
Jamón crudo semigraso	300	Repollo	25
Morcilla	160	Tomates	20
Mortadela	190	Zanahoria	40
Salchichas	400		
Gallina	112	Frutas	
Paté	454	Aceitunas frescas	135
Jamón de York	454	Albaricoques	54
Callos	99	Cerezas	60
Salchichas de Francfort	200	Ciruelas	60
Salchichón	420	Coco	300
Hígado de vaca	130	Chirimoyas	80
Riñones	130	Fresas	40
Sesos	130	Fresón	40
Vísceras	140	Higos	65
		Higos secos	280
Huevos		Limón	35
Huevos de gallina (2)	160	Mandarina	43
Huevos de pata	189	Manzana	55
		Melocotón	55

TABLA DE KILOCALORÍAS POR CADA 100 GRAMOS

Pescados y Mariscos		Melón	25
Almejas	78	Came de Membrillo	75
Anchoas frescas	95	Mermeladas	300
Arenques frescos	160	Naranja	42
Atún fresco	180	Zumo de Naranja	40
Bacalao fresco	75	Pasas	280
Besugo fresco	100	Plátanos	100
Bonito fresco	150	Pera	60
Boquerones	170	Pomelo	30
Caballa fresca	175	Sandía	22
Chicharros y Jureles	170	Uvas	65
Calamares	80		
Cangrejos	100	Cereales, Azúcar y bebidas	
Gallos	85	Churros	480
Gambas	100	Arroz blanco	360
Langosta	90	Bollo suizo	315
Langostinos	115	Centeno	325
Lenguado	100	Galletas	380
Merluza	80	Harina de trigo	360
Mero	90	Pasta	360
Palometa	125	Maíz en grano	360
Pescadilla	75	Harina de Maíz	360
Pulpo	60	Pan blanco	280
Rape	86	Pan integral	285
Salmonete	100	Pan de centeno	261
Sardinas	160	Sémola	360
Trucha	162	Magdalenas	490
Sardinas en aceite	300	Azúcar	400
Atún y bonito en aceite	300	Miel	300
Otros	314	Dulces	292
		Gaseosa	AulaFacil.com
Grasas		Cerveza	31
Aceite de cualquier clase	884	Vino	77
Cacao	590	Coñac y licores	260
Chocolate	500	Sidra	41
Manteca de cerdo	825	Coca-Cola	45
Mantequilla	720		
Margarina	720		
Tocino	760		
Mayonesa	718		