

Alimento	Ración	Calorías
<u>Acelga</u>	100g	19 kcal
<u>Achicoria</u>	100g	72 kcal
<u>Ajo</u>	100g	149 kcal
<u>Alcachofa</u>	100g	47 kcal
<u>Altramuces / Lupines</u>	100g	120 kcal
<u>Apio</u>	100g	16 kcal
<u>Batata</u>	100g	86 kcal
<u>Berenjena</u>	100g	25 kcal
<u>Berenjena</u>	100g	25 kcal
<u>Berzas / Col verde</u>	100g	32 kcal
<u>Brócoli</u>	100g	34 kcal
<u>Calabacín / Zucchini / Calabacitas</u>	100g	17 kcal
<u>Calabaza</u>	100g	14 kcal
<u>Cebolla</u>	100	40 kcal
<u>Cebolla colorada</u>	100g	40 kcal

Alimento	Ración	Calorías
<u>Aceitunas / Olivas</u>	1 Aceituna / Oliva (2.7 g)	2 kcal
<u>Aguacate</u>	1 Aguacate (200 g)	320 kcal
<u>Albaricoque / Chabacano</u>	1 Albaricoque (35 g)	17 kcal
<u>Arándanos</u>	1 Taza (148 g)	84 kcal
<u>Arándanos</u>	1 Taza (100 g)	46 kcal
<u>Asaí</u>	1 Taza (148 g)	104 kcal
<u>Caqui / Persimón</u>	1 Caqui / Persimón (25 g)	32 kcal
<u>Carambola / Fruta estrella</u>	1 Carambola / Fruta estrella (91 g)	28 kcal
<u>Cerezas</u>	1 Cereza (8 g)	4 kcal
<u>Ciruela</u>	1 Ciruela (66 g)	30 kcal
<u>Ciruela verde</u>	1 Pieza (5 g)	2 kcal
<u>Clementina</u>	1 Clementina (74 g)	35 kcal
<u>Compota / Puré de manzana</u>	1 Taza (246 g)	167 kcal
<u>Dátiles</u>	1 Dátil (7.1 g)	20 kcal
<u>Melon</u>	1 Melón (350 g)	126Kcal

CARNES	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Bistec de ternera	92	20,7	1	0,5
Buey semi graso	160	-	-	-
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
Higado 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	96	-	-	-

Alimento	Ración	Calorías
<u>Alforfón / Trigo sarraceno</u>	1 Taza (170 g)	583 kcal
<u>Almidón de trigo</u>	1 Taza (110 g)	386 kcal
<u>Amaranto</u>	1 Taza (193 g)	716 kcal
<u>Arroz integral</u>	1 Taza (195 g)	757 kcal
<u>Avena integral</u>	1 Taza (80 g)	300 kcal