

Tabla de contenido nutricional de alimentos



Las cantidades en la tabla están calculadas por 100gs.

	Calorías	Grasas (grs)	Proteínas (grs)	Carbohidratos (grs)	Calcio (mgs)	Hierro (mgs)
Leche y Derivados						
Leche entera	65	3,0	3,3	5,0	120	0,1
Leche semidesnatada	35	1,0	36,0	38,8	120	0,6
Yogurt	62	3,5	3,8	4,3	45	0,2
Queso fresco	352	27,5	26,2	1,0	900	1,0
Queso gruyere	420	33,0	30,0	4,0	700	1,0
Queso camambert	305	26,0	18,0	1,0	162	0,5
Queso roquefort	364	30,5	22,4	2,5	700	0,5
Hidratos de Carbono						
Arroz	360	0,8	7,0	80,0	10	1,1
Galletitas	380	7,0	7,0	73,3	45	1,2
Harina Blanca	360	1,2	10,0	75,0	16	1,0
Maíz en Grano	360	1,2	8,0	78,0	6	1,1
Pan de Trigo Blanco	280	0,8	8,0	62,0	30	1,4
Pan Integral	286	1,5	9,4	60,0	50	3,6
Pande Centeno	261	0,7	9,2	52,0	38	2,8
Sémola	360	1,0	9,0	75,5	16	1,5
Avena	-	9,5	13,0	64,0	50	4,0
Grasas y Otros						
Aceite	884	99,0	-	-	-	-
Chocolate	500	25,0	4,0	63,0	80	3,5
Manteca	720	82,0	0,6	-	17	0,1
Margarina	720	81,0	0,6	0,7	3	0,3
Panceta	760	82,0	3,0	-	5	1,0
Mayonesa	718	79,0	1,1	3,0	18	0,5
Verduras						
Acelga	22	0,3	2,0	2,4	100	2,5
Ajo	100	0,2	4,5	26,1	20	2,3
Alcaucil	50	0,2	3,0	18,3	50	1,5
Apio	20	0,2	1,1	4,5	50	0,5
Berenjenas	27	0,2	1,0	4,9	20	0,8
Calabacita	15	0,1	0,8	6,3	18	2,3
Cebollas	40	0,2	1,4	8,3	40	1,5
Repollitos de Bruselas	47	0,3	5,0	8,3	40	1,5
Coliflor	30	0,3	3,0	5,0	25	1,0
Espárragos	20	0,2	2,0	4,1	20	1,0
Espinacas	25	0,3	2,3	4,1	80	3,0
Lechuga	16	0,2	1,3	2,9	30	0,8
Pepino	13	0,1	0,8	2,7	15	0,3
Perejil	43	0,6	3,2	8,8	190	3,1
Morrón	30	0,3	1,4	7,7	60	1,3
Puerros	50	0,2	1,8	7,7	60	1,3
Remolacha	42	0,1	2,0	10,6	25	1,0
Repollo	25	0,2	1,6	5,2	50	0,4
Tomate	20	0,3	1,1	4,0	11	0,6
Zanahoria	40	0,2	1,5	8,8	40	0,7

Carne y Huevos						
Carne	300	25,0	17,0	0,1	10	2,5
Carne "magra"	200	13,0	19,0	0,1	11	2,5
Carne de cerdo	375	35,0	13,0	0,1	6	1,4
Carne de cerdo "s/grasa"	280	25,0	15,0	0,1	8	1,7
Carne de cordero	280	24,0	16,0	-	10	1,8
Pollo	200	15,0	18,0	0,1	12	1,5
Pavo	260	20,0	20,0	0,1	21	4,0
Chorizo	210	12,0	24,0	0,1	30	3,5
Jamón crudo	300	25,0	18,0	0,1	14	2,0
Morcilla	160	10,0	15,0	14,7	15,0	40
Salchichas	400	35,0	13,0	10,5	10	2,0
Paté	454	42,0	14,0	0,5	-	-
Hígado	130	4,0	20,0	3,8	10	14,0
Riñones	130	7,0	17,0	0,8	20	5,3
Sesos	130	6,0	12,0	0,8	20	5,3
Achuras en gral.	140	7,0	16,0	2,2	12	2,0
Huevos(2)	160	12,0	12,0	0,5	60	3,0
Frutas						
Aceitunas	135	14,0	1,0	7,7	100	2,0
Cerezas	60	0,4	1,1	15,9	20	0,4
Ciruela	60	0,2	0,9	15,5	20	0,5
Frutillas	40	0,6	0,8	8,9	28	0,8
Limón	35	0,3	0,8	8,1	40	0,6
Mandarina	43	0,2	0,8	10,8	33	0,4
Manzana	55	0,4	0,4	13,8	6	0,3
Melón	25	0,2	0,7	12,1	20	0,5
Mermeladas	300	0,3	1,0	73,0	12	0,3
Legumbres y Frutas Secas						
Garbanzos	360	6,5	20,0	58,0	130	8,0
Porotos	346	2,0	22,0	62,3	60	5,0
Lentejas	320	2,0	22,0	62,5	60	7,0
Nueces	600	60,0	13,0	17,6	100	3,0
Papas	85	0,1	2,0	19,0	10	0,6
Batatas	115	0,5	1,3	29,5	35	1,0
Maní	560	45,0	29,0	20,0	50	3,0
Pescado y Mariscos						
Almeja	78	1,4	13,0	0,3	142	17,0
Anchoas	95	13,0	20	0,3	25	1,4
Arenques	160	8,0	19,0	0,3	100	1,1
Atún	180	10,0	20	0,3	38	1,2
Bacalao	75	0,5	17,0	0,3	20	0,6
Besugo	100	3,6	17,0	0,3	30	0,8
Caballa	175	10,0	20,0	0,3	40	1,2
Langostinos	115	4,3	18,0	0,2	190	1,7
Lenguado	100	2,5	19,0	0,2	22	0,8
Merluza	80	0,5	19,0	0,2	30	0,8