

VERDURAS Y HORTALIZAS	
Alimentos (100gr)	Calorías
Acelga	23
Alcachofa	49
Berenjena	21
Brécol	24
Calabacín	19
Calabaza	25
Cebolla	33
Coliflor	23
Espárragos	6
Espinacas	18
Judías verdes	35
Lechuga	10
Patata asada	121
Patata frita	72
Patata cocida	26
Pepino	13
Pimiento	20
Tomate	17
Zanahoria	27

FRUTOS SECOS	
Alimentos (100gr)	Calorías
Almendras	599
Avellanas	643
Cacahuetes	571
Castañas	196
Nueces	605

QUESOS Y HUEVOS	
Alimentos (100gr)	Calorías
Burgos	174
Manchego	420
Manchego semi-curado	376
Requesón	200
Un huevo	84

CARNES	
Alimentos (100gr)	Calorías
Carne magra de cerdo	111
Carne magra de ternera	116
Pechuga de pavo	112
Pechuga de pollo	99
Jamón serrano	383

LEGUMBRES	
Alimentos (100gr)	Calorías
Garbanzos	305
Judías blancas	294
Lentejas	310
Brotos de soja	26

CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS	
Alimentos (100gr)	Calorías
Almejas	54
Calamares	82
Gambas	87
Langostinos	93
Mejillones	51
Pulpo	68

PESCADOS	
Alimentos (100gr)	Calorías
Atún	200
Pescado blanco	77
Salmón	202
Sardina	124
Trucha	102

CEREALES Y DERIVADOS	
Alimentos (100gr)	Calorías
Arroz	347
Maíz en grano	333

FRUTAS	
Alimentos (100gr)	Calorías
Aguacate	223
Albaricoque	47
Cereza	59
Coco	300
Dátil seco	273
Frambuesa	32
Higo	60
Kiwi	50
Mandarina	45
Manzana	52
Melocotón	39
Naranja	44
Pera	46
Piña	57
Plátano	81
Pomelo	43
Uva	73