

TABLA DE CALORIAS (cada 100 gr)

LACTEOS				
1.1 Leches	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Leche chocolatada	62	10	3	1.1
Leche descr. en polvo	36	5.1	3.5	0.1
Leche entera	57	4.5	3	3
Leche entera azucarada	79	10	3	3
Leche descremada	45	4.7	3.1	1.5
1.2 Yogur y Leche cultiv	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Leche cultiv.descr.	32	4.3	3.6	0.1
Leche cultiv. entera/frutas	89	14	3.5	2.2
Yogur con cereales	48	9	3	0.05
Yogur con durazno	48	9	3	0.05
Yogur con fibras y frutas	71	12.5	4.7	0.2
Yogur con cereal azucar,	119	21	3.8	2.2
Yogur descr. saborizado	34.5	4.4	3.6	0.05
Yogur descr. y All Bran	75	12.5	5.1	0.4
Yogur descr. con frutas	48	9	2.8	0.03
Yogur descr. y corn flakes	63	11.4	4.2	0.04
1.3 Quesos	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Queso "Philadelphia" lighth	200	6.6	10	16.6
Queso Blanco diet	100	7.4	9.9	3.5
Queso camembert-brie	527	-	26.7	29.7
Queso cheddar Argentino	374	-	26	30
Queso chubut	328	-	25.9	24.9
Queso cottage	95	2	11.4	4.5
Queso crema	245	3.7	8.2	22
Queso cremoso	305	1.3	18.7	25
Queso cuartirolo	273	-	21	21
Queso dambo	356	-	26	28
Queso de cabra	173	3.7	16	10.3
Queso de máquina	250	1.9	16.5	17.2
Queso edam	345	26	22	27
Queso edam diet	268	1	30	16
Queso emmenthal	403	0.5	27.8	28.2
Queso fiambrín	334	1.2	17	29
Queso fontina	369	-	27	29
Queso fresco	307	1	24	23
Queso fresco diet	230	1	24	15
Queso fundido untable	285	2.9	10	25.9
Queso fymbo	348	-	24	28
Queso gruyere	357	10	28	26
Queso holanda	360	-	24	28
1.3 Quesos	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Queso Mar del Plata	400	-	29.5	31.3
Queso mini fymbo	343	-	25	27
Queso Mozzarella	334	-	24	26
Queso Neufchatel	237	2.2	9.8	21
Queso parmesano	393	2.9	36	26
Queso pategrás	365	-	26	29

Queso petit suisse	165	3.5	7.5	13
Queso Port Salut	295	-	22	23
Queso Port salut diet	214	0.5	26	12
Queso provolone	392	-	30.5	30
Queso rallado	427	-	42.5	28.5
Queso reggianito	334	-	34	22
Queso ricotta	185	2.5	14.5	13
Queso ricotta descr.	105	2	13	5
Queso roquefort	364	-	20	31
Queso sardo	367	-	31	27
Queso tilsit diet.	270	1	30	17
Queso tofu	134	1	13	9
HUEVOS				
2.1 Huevos	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Clara de huevo	53	1	11	0.2
Huevo de codorniz	179	3.6	11.6	13.1
Yema de huevo	341	2	16	29.2
CARNES				
3.1 Carne de vacuno	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Bife angosto	182	-	20.8	10.3
Cuadril	303	-	17.4	25.3
Cuadril magro	158	-	21.2	7.5
Hamburguesa	230	0.5	14	18.3
Hamburguesa diet.	112	2.4	17	3.6
Lomo semigordo	241	-	18.5	17.9
Lomo magro	148	-	20.7	6.5
Tapa de asado c/grasa	325	-	16.63	28.15
Tapa de asado magra	154	-	20.75	7.28
Tira de asado	401	-	14.8	37.4
Tira de asado magro	193	-	20.7	11.6
Vacío	144	-	21.6	5.7
3.2 Carne de Cerdo	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Carne de cerdo gorda	346	-	14.6	31.4
Carne de cerdo magra	276	-	16.7	22.7
Chivo	165	-	18.7	9.4
Ciervo	120	-	22.9	2.4
Liebre	135	-	21	5
Conejo, carne de	156	-	20.3	7.7
3.3 Vísceras de Animales	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Chinchulines de vaca	98	-	14.5	3.9
Hígado de vaca	134	3.6	19.8	3.9
Lengua de vaca	191	0.9	16	13.2
Mollejas de vaca	229	-	14.4	19
Mondongo de vaca	90	1.4	14	2.7
Riñón de vaca	124	1.8	16.8	5
3.4 Fiambres y Embutidos	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Bondiola	353	-	21	30
Chorizo	373	2	12.5	31
Jamón cocido	126	3	20	4
Jamón crudo	296	-	25.8	20.6

Lomo	153	3	23	5
Mortadela	309	4	17	25
Paleta	121	3	16	5
Panceta ahumada	558	9	58	31
Pastrón	125	2	18	5
Leberwurst	294	3	21	22
Picadillo de carne	182	3.3	12	13.5
Salamín	325	-	23	26
Salchicha de viena	269	4.6	12	22.5
Salchicha de viena diet.	150	-	13.9	10.5
3.5 Carne de Ave	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Hamburguesa de pollo	153	1.8	19.1	7.7
Pavo, carne de	268	0.5	20	20.1
Pavita	163	-	21.7	6.5
Pollo, carne de	170	-	18.2	10.2
3.6 Menudo de ave	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Menudos de pollo	103	0.1	17.5	3.1
3.6 Carne de Pescado	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Bacalao	77	-	17.5	0.3
Brótola	84	-	16.7	0.8
Caballa	165	-	21.3	8.2
Lenguado	87	-	19	0.5
Merluza	90	-	19.3	0.8
Pejerrey	87	-	18.8	0.9
Salmón rosado	99	-	16.95	2.93
Surubí	109	-	18.2	4
3.6.1 Pescados envasados	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Anchoas	175	-	11.7	10
Arenque en salmuera	219	-	21	15
Atún en aceite	288	-	24.2	20.5
Atún en agua	127	-	28	0.8
Caviar en lata	262	3.3	26.9	15
Kani-Kama	80	-	10.5	0.3
Sardinas en aceite	238	-	23.4	13.2
3.8 Mariscos	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Almeja	76	2	12.6	1.6
Calamar	78	-	16.4	0.9
Langosta	88	0.5	16.2	1.9
Langostino	115	-	17.9	4.3
Mejillón	95	3.2	14.4	2.1
Ostra	44	3.5	5.8	0.5
Pulpo	56	-	12.6	0.3
Vieira	78	3.4	14.8	0.1
4. Vegetales, Hortalizas y Legumbres	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Acelga	25	4.6	2.4	0.3
Achicoria	20	3.8	1.8	0.3
Ají Morrón rojo	24	5.1	0.8	0.2
Alcaucil	33	6.9	2.8	0.2
Alfalfa, brotes de	52	9.5	6	0.4
Apio	21	3.3	1.1	0

Arvejas	84	14.4	6.3	0.4
Batata	114	26.3	1.7	0.4
Berenjena	25	5.6	1.2	0.2
Berro	19	3	2.2	0.3
Brócoli	32	5.9	3.6	0.3
Calabaza	26	6.5	1	0.1
Cebolla	38	8.7	1.5	0.1
Chauchas	32	7.1	1.9	0.2
Col de Bruselas	45	8.3	4.9	0.4
Repollo Blanco	24	5.4	1.3	0.2
Repollo Colorado	31	6.9	2	0.2
Coliflor	27	5.2	2.7	0.2
Endibia	20	4.1	1.7	0.1
Escarola	20	4.1	1.7	0.1
Espinaca	26	4.3	3.2	0.3
Espárrago	26	5	2.5	0.2
Haba	118	20.3	9.3	0.4
4.1 Vegetales	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Hinojo	28	5.1	2.8	0.4
Hongos	28	4.4	2.7	0.3
Lechuga	13	2.9	0.9	0.1
Choclo	96	22.1	3.5	1
Palmito	26	5.2	2.2	0.2
Palta	162	6.4	1.8	16
Papa	76	17.1	2.1	0.1
Pepino	15	2.7	0.7	0.1
Rabanito	16	2.8	0.6	0.1
Remolacha	44	9.5	1.7	0.1
Soja, brotes de	58	5.9	4.1	1.1
Tomate	22	4.7	1.1	0.2
Zanahoria	42	9.7	1.1	0.2
Zapallito	17	3.6	1.2	0.1
4.2 Legumbres Secas				
Arvejas secas	340	60.3	24.1	1.3
Garbanzos	360	61	20.5	4.8
Lentejas	340	60.1	24.7	1.1
Porotos	340	61.3	22.3	1.6
Soja, grano entero	306	33.3	33.4	16.1
FRUTAS				
5.1 Frutas Frescas				
Ananá	52	13.7	0.4	0.2
Banana	85	22.2	1.1	0.2
Cereza	58	14.3	1.2	0.3
Ciruela	47	11.9	0.6	0.2
Coco fresco	296	13.7	3.5	27.2
Damasco	57	13.8	0.8	0.6
Durazno	52	13.3	0.8	0.2
Frutilla	36	8.5	0.8	0.3
Granada	67	16.2	0.8	0.7
Higo	62	15.6	1.2	0.2

Kinoto	62	15.6	1.3	0.2
Kiwi	53	10.8	0.8	0.6
Limón	29	8.1	0.6	0.6
Mandarina	43	10.9	0.7	0.2
Manzana	58	15.2	0.3	0.3
Melón	44	11.1	0.6	0.3
Naranja	42	10.5	0.8	0.2
Níspero	44	10.7	0.2	0.6
Pera	56	14.8	0.3	0.2
Pomelo	41	10.6	0.5	0.1
5.1 Frutas Frescas	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Sandía	22	5.3	0.5	0.1
Uva	68	16.7	0.6	0.7
5.2 Frutas Secas	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Almendra	547	19.6	18.6	54.1
Avellana	647	19.8	10.8	63.2
Castaña de pará	640	20.5	13.2	60.3
Maní	560	17.5	26.7	47.3
Nuez	664	13.2	13.7	67.2
Pistacho	594	19	19.3	53.7
5.3 Frutas Deshidratadas	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Ciruela	255	67.4	21	0.6
Durazno	262	68.3	3.1	0.7
Dátil	274	72.9	2.2	0.5
Higo	274	69.1	4.3	1.3
Pasa de uva	289	77.4	2.5	0.2
5.4 Frutas Envasadas diet	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Ananá	35	8.34	0.38	0.12
Cóctel de Frutas diet	36	8.34	0.38	0.12
Durazno en almíbar diet	14	2.8	0.2	0.2
Peras en almíbar diet	25	5.5	0.4	0.2
CEREALES				
6.1 Cereales	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
All Bran	233	73.3	13.3	3.3
Arroz Blanco	343	78.6	6.7	0.25
Arroz integral	353	75.8	8.7	1.7
Avena "Nestum"	410	71.5	13	8
Avena arrollada	387	62.5	12.7	9.5
Avena, salvado de	383	58.9	17	8.8
Cereal Mix	375	67.5	9.5	7.2
Choco cereal	400	86.7	6.7	3.3
Copos de Maíz	367	83	6.6	0
Copos de Maíz azucarados	367	93	3.3	0
Froot Loops	367	83.3	6.7	3.3
Harina de Gluten	378	47.2	41.4	1.9
Maíz, harina precocida	374	81.4	7.2	1.2
Maíz, almidón de	355	88.2	0.3	0.1
Sémola	346	71	12	1.5
Trigo, harina	345	74.5	9.5	1.1
Trigo, harina integral	333	71	13.3	2

Trigo, salvado de	353	61.9	16	4.6
6.2 Pastas Frescas y Secas	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Cappelettis cuatro quesos	275	47	8.5	5.9
Fideos	369	75.2	12.5	1.2
Fideos soperos	343	72.2	11	1.1
Masa de empanadas	385	43.5	5	21.2
Masa de pizza de molde	246	46.9	6.6	3.4
Ñoquis de papa	246	40.2	6.3	6.6
Ravioles de carne y jamón	253	44.4	9.1	4.4
Tallarines al huevo	287	56.8	9.2	2.6
Fideos de gluten	363	54	33	1.6
Fideos de harina integral	359	70	15.4	1.7
Fideos diet	370	54	32	1
6.3 Pan	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Pan alemán	263	56.5	8.9	0.2
Pan Matzá	390	84.7	10	1
Pan francés	269	57.4	9.3	0.2
Pan Lacteado	256	52.4	7.6	1.7
Pan de centeno	245	50.5	8.2	1.1
Pan de salvado doble diet	228	36.8	13.5	3
6.4 Facturas y Masas	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Bombas	373	33.4	14	20.4
Cañón de dulce de leche	397	53.7	6.7	17.3
Churros	348	40	4.6	20
Doughnuts	391	51.4	4.6	18.6
Magdalena	391	48.4	5.3	18.4
Medialuna	318	55	9.1	6.9
Mil hojas	630	45	8.6	46.2
Palmeras	475	45	5.2	30.5
Panqueques	235	28.9	9.4	9.1
Scons	398	49.3	10.8	17.5
6.5 Galletitas	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Bay-biscuit	392	83.3	8.6	2.7
Galleta marinera	361	75.9	12.8	0.7
Galletitas de agua	415	72.2	8.6	10.2
Galletitas con salvado	438	69.3	13.8	12.4
Galletitas con salvado diet	310	59.2	13	2
Galletitas dulces	457	73.4	7	15.1
Galletitas dulces rellenas	496	70.7	3.5	22.1
Grisines	342	72.6	12.5	0.2
Vainilla	388	81.6	7.8	3.4
Cuerpos Grasos				
7.1 Grasas animales	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Crema de leche	422	2.5	1.7	45
Manteca	744	0	1.5	82
Manteca diet	381	0	6.5	39.4
7.2 Grasas Vegetales	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Manteca de cacao	925	0	0	94.5
Manteca de maní	581	17.2	27.8	49.4
Margarina	730	0.4	0.6	81

Margarina diet	333	1.8	0.2	36.1
7.3 Aceite	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Aceite de girasol	860	0	0	100
Aceite de oliva	860	0	0	100
7.4 Mayonesa, Salsas	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Ketchup	150	3.5	2	0
Mayonesa	800	1.5	1	81.3
Mostaza	75	6.4	4.7	4.4
Salsa blanca	163	8.8	3.9	12.5
Salsa de soja	61	8.3	8.8	0
Salsa pomarola	60	3.2	1.9	4.4
Salsa golf	640	7	1.6	67
Mayonesa lighth	374	7.5	0.5	38
8.1 Azúcar y Dulces	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Azúcar blanca	385	99.5	0	0
Azúcar morena	373	96.4	0	0
8.2 Dulces	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Dulce de batata	255	62.4	0.1	0.55
Dulce de leche	284	52	5.5	6
Dulce de membrillo	278	86.8	0.98	0.44
Jaleas	261	65	0.2	0
Mermelada	272	70	0.6	0.1
Miel	294	79.5	0.3	0
8.2.1 Dulces dietéticos	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Dulce de batata diet	171	42	0.1	0.16
Dulce de leche diet	210	27	6	2.5
Jalea diet	106	26.1	0.4	0.07
Mermelada diet	110	26.8	0.4	0.007
Bebidas				
9.1 Bebidas sin alcohol	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Agua tónica	34	8.5	0	0
Alimento de soja líquido	44	10.1	0.5	0.2
Bebida gaseosa azucarada	48	12	0	0
9.2 Bebida con alcohol				
9.2.1 Aperitivo	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Vermouth amargo	112	0	0	0
Vermouth americano	104	0	0	0
9.2.2 Cerveza	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Cerveza	48	3.8	0.6	0
Cerveza lighth	28	1.3	0.2	0
9.2.3 Champagne	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Champagne demi-sec	90	2.5	0	0
Champagne dulce	118	10	0.2	0
Champagne seco	85	1.2	0	0
9.2.4 Sidra	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Sidra	72	9.1	0	0
9.2.5 Licores	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Anisette	385	35	0	0
Crema de cacao	260	30	0	0
Licor	285	33.8	0	0

9.2.6 Bebidas destiladas	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Cognac	280	'	'	'
Caña	273	'	'	'
Ginebra	245	'	'	'
Grapa	'	'	'	'
Pisco	210	'	'	'
Ponche	203	'	'	'
Rhun	245	'	'	'
Ron	305	'	'	'
Vodka	315	'	'	'
9.2.7 Vinos	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Jerez	153	11.4	'	'
Vino promedio	53	'	'	'
9.2.9.8 Vinos generosos	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Marsala	105	5	0.3	'
Oporto	130	6	0.3	'
9.2.9 Whisky	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Whisky (promedio)	264	'	'	'
9.2.10 Cocktaies	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Daiquiri	122	5.2	0.1	0.1
Gin&Tonic	76	7	'	'
Martini	140	0.3	0.1	0.1
Piña colada	194	29.6	0.4	1.9
10.1 Golosinas				
Alfajor de dulce de leche	391	73.9	4.6	8.5
Almendra c/chocolate	569	39.6	12.3	43.7
Caramelo c/dulce de leche	389	94	0.9	1
Mantecol	529	52.9	14.1	28.2
Merengue	378	92.6	1.7	0.1
11.1 Chocolate y Cacao	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Chocolate blanco	563	52.2	7.1	36.2
Chocolate con leche	542	54	6	33.5
Chocolate amargo	570	18	5.5	52.9
Chocolate c/almendras	583	51	8	38.6
Chocolate de taza	471	58.9	5.4	32.1
Polvo de cacao	343	74.2	5.2	2.8
12.1 Ingr. de Copetín	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Almendras tostadas	627	19.5	18.6	57.7
Chizitos	520	56	12	32
Maní salado	600	20	32	44
Palitos salados	591	53.9	7.3	38.5
Papas fritas	540	48	8	36
Pochoclo	386	76.4	12.9	5
Pochoclo acaramelado	520	64	4	28
13.1 Semillas	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Semillas de amapola	533	23.7	18	44.7
Semillas de girasol	560	19.9	23	47.3
Semillas de sésamo	563	21.6	18.6	49.1