

Tabla de calorías de los principales alimentos valorados sobre 100 gramos

CEREALES Y DERIVADOS

Harina	360 kcal
Arroz blanco	354 kcal
Arroz integral	350 kcal
Avena (copos)	367 kcal
Cereales	386 kcal
Pan blanco	255 kcal
Pan integral	239 kcal
Pan tostado	411 kcal
Rosquilletas	400 kcal
Sémola	368 kcal
Macarrones hervidos	359 kcal
Macarrones con salsa	490 kcal

PASTELERÍA Y BOLLERÍA

Bizcocho	456 kcal
Croissant	456 kcal
Galletas tipo "María"	436 kcal
Magdalenas	469 kcal
Pastel de queso	414 kcal
Repostería	390 kcal

AZÚCARES Y DULCES

Azúcar	380 kcal
Chocolate	528 kcal
Mermelada	280 kcal
Mermelada light	150 kcal
Miel	300 kcal
Bollería	315 kcal
Membrillo	215 kcal

VERDURAS Y HORTALIZAS

Lechuga	16 kcal
Zanahorias	40 kcal
Coliflor	30 kcal
Tomates	20 kcal
Alcachofas	50 kcal
Berenjenas	29 kcal
Patatas hervidas	75 kcal
Patatas fritas	264 kcal
Patatas chips	256 kcal
Guisantes	69 kcal
Maíz dulce	50 kcal
Espárragos	26 kcal
Espinacas	32 kcal
Calabacín	31 kcal

LEGUMBRES

Garbanzos	361 kcal
Habas	343 kcal
Judías	330 kcal
Lentejas	336 kcal
Soja en grano	422 kcal

FRUTAS

Peras	46 kcal
Aguacates	167 kcal
Aceitunas	148 kcal
Dátiles	279 kcal
Higos	80 kcal
Manzanas	52 kcal
Nísperos	51 kcal
Plátanos	97 kcal
Uvas	90 kcal
Naranjas	44 kcal
Melón	44 kcal
Sandía	30 kcal
Melocotones	39 kcal
Fresones	36 kcal

HUEVOS Y LÁCTEOS

Huevo duro (unidad)	63 kcal
Huevo frito (unidad)	98 kcal
Tortilla de un huevo	78 kcal
Leche entera	64 kcal
Leche desnatada	35 kcal
Leche semidesnatada	45 kcal
Yogur natural	61 kcal
Yogur desnatado	32 kcal
Queso fresco	174 kcal
Queso desnatado	70 kcal
Queso manchego	310 kcal
Requesón	80 kcal

CARNES

Solomillo	121 kcal
Chuleta de cerdo	330 kcal
Cordero	348 kcal
Panceta	385 kcal
Ternera	115 kcal
Pollo	110 kcal
Conejo	152 kcal
Caballo	110 kcal
Pavo	223 kcal

PESCADOS

Atún fresco	180 kcal
Mero	90 kcal
Sardinias	151 kcal
Calamares	80 kcal
Lenguado	100 kcal
Marisco	110 kcal
Caballa	153 kcal
Merluza	86 kcal
Salmón	172 kcal
Bacalao fresco	74 kcal
Gallo	73 kcal
Lubina	118 kcal
Besugo	118 kcal
Boquerones	151 kcal

ALCOHOLES Y REFRESCOS

Cerveza	53 kcal
Cerveza sin alcohol	45 kcal
Vino	60 kcal
Whisky	245 kcal
Coca-Cola	68 kcal
Coca-Cola light	2 kcal
Licores	260 kcal

FIAMBRES Y EMBUTIDOS

Jamón cocido	165 kcal
Jamón serrano	185 kcal
Jamón de pavo	163 kcal
Patés	454 kcal
Mortadela	265 kcal
Beicon	665 kcal
Salchicha de Frankfurt	315 kcal

CONSERVAS

Atún en aceite	283 kcal
Atún sin aceite	163 kcal
Sardinias	302 kcal
Espárragos	28 kcal
Berberechos	70 kcal
Mejillones en escabeche	68 kcal

GRASAS Y ACEITES

Aceite de oliva	883 kcal
Aceite de semillas	930 kcal
Mantequilla	756 kcal
Mayonesa	718 kcal
Mayonesa light	490 kcal
Margarina vegetal	752 kcal
Manteca	670 kcal

PRECOCINADOS

Canapés	234 kcal
Canelones	127 kcal
Empanadillas	243 kcal
Lasaña	147 kcal
Pizza	234 kcal
Pollo empanado	285 kcal
Rollito de primavera	258 kcal
Tortilla de patatas	195 kcal
Espaguetis	195 kcal
Croquetas	190 kcal
Sándwich mixto unidad	421 kcal
Sándwich vegetal unidad	430 kcal

SALSAS Y CONDIMENTOS

Bechamel	115 kcal
Cubito de caldo	259 kcal
Kétchup	398 kcal
Mostaza	115 kcal
Salsa de tomate	86 kcal

FRUTOS SECOS

Almendras	620 kcal
Cacahuetes	637 kcal
Pistachos	583 kcal
Nueces	600 kcal
Castañas	199 kcal
Avellanas	675 kcal
Piñones	670 kcal