

CALORÍAS POR ALIMENTOS

GRUPO	ALIMENTO	ELABORACIÓN	Kcal.(100 grs.)	OBSERVACIONES
GRASAS	Aceites		900	
	Mantequillas, Margarinas		700	
	M. Flora Proactiv		328	No utilizar para cocinar
	Aceite Acalórico		0	No utilizar para cocinar
	Nata		325	
CARNES	Magra, Ave, Caza	Cocida, plancha	200	
	Magra Cerdo		300	
	Magra, Ave, Caza	Frita	400	Al cocinar pierde aproximadamente un 25% de peso en crudo
EMBUTIDOS	Grasos, Patés		600	
	Jamón York, Pavo		300	
HUEVO	Yema	Cruda	600	1 Huevo pesa 50 grs.
		Escalfado, cocido	300	La yema 20 grs y la clara 30 grs.
		Frito	450	
		Revuelto, Tortilla	550	
PESCADO	Blanco	Plancha, guisado	100	P. Blanco: < 5% grasa: Pescadilla, bacalao, rape, lenguado, Dorada, Gallo, fletán
	Blanco	Frito	150	P. Semigraso: 5-10% grasa: Sardina, bonito, Caballa, Boquerón
	Azul	Plancha, guisado	150	Azul: > 10% grasa: Anguila, Salmón, Atún
		Frito	250	No recomendable conservas ni ahumados
BEBIDAS ALCOHÓLICAS			700	Alcohol (grs): Graduación x 0'79 x c.c./100)
	Cerveza		50	
	Vino		80	
	Vino dulce		150	
	Vino Jerez		35	
	Cava dulce		140	
	Cava seco		70	
	Coñac, gin, Ron, Whisky, etc		250	
	Vermut		150	
	Anis dulce		300	
BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS				
	Cerveza sin alcohol		25	
	Refrescos		40	
	Isotónica		30	
	Light, gaseosas, infusiones		0	
QUESOS	Grasos		500	
	No grasos, Burgos		250	
	Light (porciones)		150	
	Requesón		100	
CEREALES			400-500	
	Pan	Cocido	250	
FRUTAS	Habituales		40-50	
	Plátano, uva, piña	Pelado	75	
	Aceituna	Con hueso	400	1 Aceituna gruesa = 10 grs.
	Aguacate	Pelado	200	Aceite saludable
	Coco	Sin cáscara	700	Aceite NO saludable
FRUTAS DESECADAS			400	
FRUTOS SECOS			600	Grasas saludables. Aportan fibra (15%)
LÁCTEOS	Leche	Entera	70	
	Leche	Desnatada	35	
	Yogourt	Desnatada	50	
	Yogourt	Natural	60	
	Yogourt	Fruta con azúcar	120	
LEGUMBRES	Legumbre, patata, Guisante	Cocida, Asada, puré	100	
	Legumbre, patata, Guisante	Frita	200	
	Legumbre, patata, Guisante	Chip	400	
VERDURAS	Cocidas		30	
DULCES	Tartas, bollería		400-600	
	Confitura Diet (Hero, Nutter)		30	
	Colacao, Nesquik	Polvo	376	
	Colacao bajo en calorías	Polvo	305	