

## Contenido Nutritivo en alimentos cada 100 g

Alimento	Cal	HC	Prot.	Lip.
Aceite de girasol	860	0	0	100
Aceite de oliva	860	0	0	100
Acelga	25	4.6	2.4	0.3
Achicoria	20	3.8	1.8	0.3
Agua tónica	34	8.5	0	0
Ají Morrón rojo	24	5.1	0.8	0.2
Alcaucil	33	6.9	2.8	0.2
Alfajor de dulce de leche	391	73.9	4.6	8.5
Alfalfa, brotes de	52	9.5	6	0.4
Alimento de soja líquido	44	10.1	0.5	0.2
All Bran	233	73.3	13.3	3.3
Almeja	76	2	12.6	1.6
Almendra	547	19.6	18.6	54.1
Almendra c/chocolate	569	39.6	12.3	43.7
Almendras tostadas	627	19.5	18.6	57.7
Ananá	52	13.7	0.4	0.2
Ananá Diet	35	8.34	0.38	0.12
Anchoas	175	-	11.7	10
Anisette	385	35	0	0
Apio	21	3.3	1.1	0
Arenque en salmuera	219	-	21	15
Arroz Blanco	343	78.6	6.7	0.25
Arroz integral	353	75.8	8.7	1.7
Arvejas	84	14.4	6.3	0.4
Arvejas secas	340	60.3	24.1	1.3
Atún en aceite	288	-	24.2	20.5
Atún en agua	127	-	28	0.8
Avellana	647	19.8	10.8	63.2
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
Azúcar blanca	385	99.5	0	0
Azúcar morena	373	96.4	0	0
Bacalao	77	-	17.5	0.3
Banana	85	22.2	1.1	0.2
Batata	114	26.3	1.7	0.4
Bay-biscuit	392	83.3	8.6	2.7
Bebida Gaseosa azuc.	48	12	0	0
Berenjena	25	5.6	1.2	0.2
Berro	19	3	2.2	0.3
Bife angosto	182	-	20.8	10.3
Bombas	373	33.4	14	20.4
Bondiola	353	-	21	30
Brócoli	32	5.9	3.6	0.3
Brótola	84	-	16.7	0.8
Caballa	165	-	21.3	8.2
Calabaza	26	6.5	1	0.1
Calamar	78	-	16.4	0.9
Caña	273	-	-	-
Cañón de dulce de leche	397	53.7	6.7	17.3
Cappelletti cuatro quesos	275	47	8.5	5.9
Caramelo c/dulce de leche	389	94	0.9	1
Carne de cerdo gorda	346	-	14.6	31.4
Carne de cerdo magra	276	-	16.7	22.7
Castaña de pará	640	20.5	13.2	60.3
Caviar en lata	262	3.3	26.9	15
Cebolla	38	8.7	1.5	0.1

Alimento	Cal	HC	Prot.	Lip.
Cereal Mix	375	67.5	9.5	7.2
Cereza	58	14.3	1.2	0.3
Cerveza	48	3.8	0.6	0
Cerveza lighth	28	1.3	0.2	0
Champagne demi-sec	90	2.5	0	0
Champagne dulce	118	10	0.2	0
Champagne seco	85	1.2	0	0
Chanchas	32	7.1	1.9	0.2
Chinchulines de vaca	998	-	14.5	3.9
Chivo	165	-	18.7	9.4
Chizitos	520	56	12	32
Choclo	96	22.1	3.5	1
Choco cereal	400	86.7	6.7	3.3
Chocolate amargo	570	18	5.5	52.9
Chocolate blanco	563	52.2	7.1	36.2
Chocolate c/almendras	583	51	8	38.6
Chocolate con leche	542	54	6	33.5
Chocolate de taza	471	58.9	5.4	32.1
Chorizo	373	2	12.5	31
Churros	348	40	4.6	20
Ciervo	120	-	22.9	2.4
Ciruela	47	11.9	0.6	0.2
Ciruela Desh	255	67.4	21	0.6
Clara de huevo	53	1	11	0.2
Coco fresco	296	13.7	3.5	27.2
Cóctel de Frutas diet	36	8.34	0.38	0.12
Cognac	280	-	-	-
Col de Bruselas	45	8.3	4.9	0.4
Coliflor	27	5.2	2.7	0.2
Conejo, carne de	156	-	20.3	7.7
Copos de Maíz	367	83	6.6	0
Copos de Maíz Azuc.	367	93	3.3	0
Crema de cacao	260	30	0	0
Crema de leche	422	2.5	1.7	45
Cuadril	303	-	17.4	25.3
Cuadril magro	158	-	21.2	7.5
Daiquiri	122	5.2	0.1	0.1
Damasco	57	13.8	0.8	0.6
Dátil	274	72.9	2.2	0.5
Doughnuts	391	51.4	4.6	18.6
Dulce de batata	255	62.4	0.1	0.55
Dulce de batata diet	171	42	0.1	0.16
Dulce de leche	284	52	5.5	6
Dulce de leche diet	210	27	6	2.5
Dulce de membrillo	278	86.8	0.98	0.44
Durazno	52	13.3	0.8	0.2
Durazno Desh	262	68.3	3.1	0.7
Durazno en almíbar diet	25	2.8	0.2	0.2
Endibia	20	4.1	1.7	0.1
Escarola	20	4.1	1.7	0.1
Espárrago	26	5	2.5	0.2
Espinaca	26	4.3	3.2	0.3
Fideos	369	75.2	12.5	1.2
Fideos de gluten	363	54	33	1.6
Fideos de harina integral	359	70	15.4	1.7
Fideos diet	370	54	32	1
Fideos soperos	343	72.2	11	1.1

## Contenido Nutritivo en alimentos cada 100 g

Alimento	Cal	HC	Prot.	Lip.
Froot Loops	367	83.3	6.7	3.3
Frutilla	36	8.5	0.8	0.3
Galleta marinera	361	75.9	12.8	0.7
Galletitas con salvado	438	69.3	13.8	12.4
Galletitas con salvado diet	310	59.2	13	2
Galletitas de agua	415	72.2	8.6	10.2
Galletitas dulces	457	73.4	7	15.1
Galletitas dulces rellenas	496	70.7	3.5	22.1
Garbanzos	360	61	20.5	4.8
Gin&Tonic	76	7	-	-
Ginebra	245	-	-	-
Granada	67	16.2	0.8	0.7
Grapa	245	-	-	-
Grisines	342	72.6	12.5	0.2
Haba	118	20.3	9.3	0.4
Hamburguesa	230	0.5	14	18.3
Hamburguesa de pollo	153	1.8	19.1	7.7
Hamburguesa diet.	112	2.4	17	3.6
Harina de Gluten	378	47.2	41.4	1.9
Hígado de vaca	134	3.6	19.8	3.9
Higo	62	15.6	1.2	0.2
Higo	274	69.1	4.3	1.3
Hinojo	28	5.1	2.8	0.4
Hongos	28	4.4	2.7	0.3
Huevo de codorniz	179	3.6	11.6	13.1
Jalea diet	106	26.1	0.4	0.07
Jaleas	261	65	0.2	0
Jamón cocido	126	3	20	4
Jamón crudo	296	-	25.8	20.6
Jerez	153	11.4	-	-
Kani-Kama	80	-	10.5	0.3
Ketchup	150	3.5	2	0
Kinoto	62	15.6	1.3	0.2
Kiwi	53	10.8	0.8	0.6
Langosta	88	0.5	16.2	1.9
Langostino	115	-	17.9	4.3
Leberwurst	294	3	21	22
Leche chocolatada	62	10	3	11
Leche cultiv. entera/frutas	89	14	3.5	2.2
Leche cultiv. descr.	32	4.3	3.6	0.1
Leche descr. en polvo	36	5.1	3.5	0.1
Leche descremada	45	4.7	3.1	1.5
Leche entera	79	10	3	3
Leche entera azucarada		10	3	3
Lechuga	13	2.9	0.9	0.1
Lengua de vaca	191	0.9	16	13.2
Lenguado	87	-	19	0.5
Lentejas	340	60.1	24.7	1.1
Licor	285	33.8	0	0
Liebre	135	-	21	5
Limón	29	8.1	0.6	0.6
Lomo	153	3	23	5
Lomo magro	148	-	20.7	6.5
Lomo semigordo	241	-	18.5	17.9
Magdalena	391	48.4	5.3	18.4
Maíz, almidón de	355	88.2	0.3	0.1

Alimento	Cal	HC	Prot.	Lip.
Maíz, harina precocida	374	81.4	7.2	1.2
Mandarina	43	10.9	0.7	0.2
Maní	560	17.5	26.7	41.3
Maní salado	600	20	32	44
Manteca	744	0	1.5	82
Manteca de cacao	925	0	0	94.5
Manteca de maní	581	17.2	27.8	49.4
Manteca diet	381	0	6.5	39.4
Mantecol	529	52.9	14.1	28.2
Manzana	58	15.2	0.3	0.3
Margarina	730	0.4	0.6	81
Margarina diet	333	1.8	0.2	36.1
Marsala	105	5	0.3	-
Martini	140	0.3	0.1	0.1
Masa de empanadas	385	43.5	5	21.2
Masa de pizza de molde	246	46.9	6.6	3.4
Mayonesa	800	1.5	1	81.3
Mayonesa lighth	374	7.5	0.5	38
Medialuna	318	55	9.1	6.9
Mejillón	95	3.2	14.4	2.1
Melón	44	11.1	0.6	0.3
Menudos de pollo	103	0.1	17.5	3.1
Merengue	378	92.6	1.7	0.1
Merluza	90	-	19.3	0.8
Mermelada	272	70	0.6	0.1
Mermelada diet	110	26.8	0.4	0.007
Miel	294	79.5	0.3	0
Mil hojas	630	45	8.6	46.2
Mollejas de vaca	229	-	14.4	19
Mondongo de vaca	90	1.4	14	2.7
Mortadela	309	4	17	25
Mostaza	75	6.4	4.7	4.4
Naranja	42	10.5	0.8	0.2
Nispero	44	10.7	0.2	0.6
Nuez	664	13.2	13.7	67.2
Ñoquis de papa	246	40.2	6.3	6.6
Oporto	130	6	0.3	-
Ostra	44	3.5	5.8	0.5
Paleta	121	3	16	5
Palitos salados	591	53.9	7.3	38.5
Palmeras	475	45	5.2	30.5
Palmito	26	5.2	2.2	0.2
Palta	162	6.4	1.8	16
Pan alemán	263	56.5	8.9	0.2
Pan de centeno	245	50.5	8.2	1.1
Pan de salvado doble diet	228	36.8	13.5	3
Pan francés	269	57.4	9.3	0.2
Pan Lacteado	256	52.4	7.6	1.7
Pan Matzá	390	84.7	10	1
Panceta ahumada	558	9	58	31
Panqueques	235	28.9	9.4	9.1
Papa	76	17.1	2.1	0.1
Papas fritas	540	48	8	36
Pasa de uva	289	77.4	2.5	0.2
Pastrón	125	2	18	5
Pavita	163	-	21.7	6.5

## Contenido Nutritivo en alimentos cada 100 g

Alimento	Cal	HC	Prot.	Líp.
Pavo, carne de	268	0.5	20	20.1
Pejerrey	87	-	18.8	0.9
Pepino	15	2.7	0.7	0.1
Pera	56	14.8	0.3	0.2
Peras en almibar diet	25	5.5	0.4	0.2
Picadillo de carne	182	3.3	12	13.5
Piña colada	194	29.6	0.4	1.9
Pisco	210	-	-	-
Pistacho	594	19	19.3	53.7
Pochoclo	386	76.4	12.9	5
Pochoclo acaramelado	520	64	4	28
Pollo, carne de	170	-	18.2	10.2
Polvo de cacao	343	74.2	5.2	2.8
Pomelo	41	10.6	0.5	0.1
Ponche	203	-	-	-
Porotos	340	61.3	22.3	1.6
Pulpo	56	-	12.6	0.3
Queso "Philadelphia" ligh	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	360	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 unttable	285	2.9	10	25.9
Queso fymbo	348	-	24	28
Queso gruyere	357	10	28	26
Queso holandá	360	-	24	28
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

Alimento	Cal	HC	Prot.	Líp.
Queso tofu	134	1	13	9
Rabanito	16	2.8	0.6	0.1
Ravioles de carne y jamón	253	44.4	9.1	4.4
Remolacha	44	9.5	1.7	0.1
Repollo Blanco	24	5.4	1.3	0.2
Repollo Colorado	31	6.9	2	0.2
Rhun	245	-	-	-
Riñón de vaca	124	1.8	16.8	5
Ron	305	-	-	-
Salamin	325	-	23	26
Salchicha de viena	269	4.6	12	22.5
Salchicha de viena diet.	150	-	13.9	10.5
Salmón rosado	99	-	16.95	2.93
Salsa blanca	163	8.8	3.9	12.5
Salsa de soja	61	8.3	8.8	0
Salsa golf	640	7	1.6	67
Salsa pomarola	60	3.2	1.9	4.4
Sandía	22	5.3	0.5	0.1
Sardinas en aceite	238	-	23.4	13.2
Scons	398	49.3	10.8	17.5
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
Sémola	346	71	12	1.5
Sidra	72	9.1	0	0
Soja, brotes de	58	5.9	4.1	1.1
Soja, grano entero	306	33.3	33.4	16.1
Surubí	109	-	18.2	4
Tallarines al huevo	287	56.8	9.2	2.6
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
Tomate	22	4.7	1.1	0.2
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
Uva	68	16.7	0.6	0.7
Vacio	144	-	21.6	5.7
Vainilla	388	81.6	7.8	3.4
Vermouth amargo	112	0	0	0
Vermouth americano	104	0	0	0
Vieira	78	3.4	14.8	0.1
Vino promedio	53	-	-	-
Vodka	315	-	-	-
Whisky (promedio)	264	-	-	-
Yema de huevo	341	2	16	29.2
Yogur con cereal azucar,	119	21	3.8	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 descr. con frutas	48	9	2.8	0.03
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. y corn flakes	63	11.4	4.2	0.04
Zanahoria	42	9.7	1.1	0.2
Zapallito	17	3.6	1.2	0.1