

Tabla de calorías para imprimir · 1.027 alimentos por 100 g, en PDF

Por 100 g. P, G, C: proteínas, grasas y carbohidratos en gramos. Última columna: una ración habitual y sus calorías.

Verduras y setas

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Aceitunas	116	0,8	10,9	4,4	30 g 35
Acelgas	19	1,8	0,2	2,1	80 g 15
Ajo	149	6,4	0,5	31	1 unidad · 5 g 7
Albahaca	23	3,1	0,6	1,1	5 g 1
Alcachofas	47	3,3	0,1	5,1	1 unidad · 120 g 56
Alcaparras	23	2,4	0,9	1,7	1 cucharadita · 5 g 1
Alga kombu	43	1,7	0,6	8,3	50 g 22
Alga nori	35	5,8	0,3	4,8	1 unidad · 3 g 1
Alga wakame	45	3	0,6	8,6	50 g 23
Apio	14	0,7	0,2	1,4	1 unidad · 40 g 6
Apionabo crudo	42	1,5	0,3	7,4	100 g 42
Armillaria	37	3,2	0,7	2,9	100 g 37
Berenjena cruda	25	1	0,2	2,9	1 unidad · 300 g 75
Berros	11	2,3	0,1	0,8	30 g 3
Berza	32	3	0,6	1,4	80 g 26
Boletus	32	3,1	0,4	3	100 g 32
Boniato	86	1,6	0,1	17	200 g 172
Brócoli crudo	34	2,8	0,4	4,4	150 g 51
Brotes de alfalfa	29	4	0,7	0,3	30 g 9
Brotes de bambú	19	1,7	0,4	1,8	50 g 10
Brotes de soja	30	3	0,2	4,1	50 g 15
Calabacín crudo	17	1,2	0,3	2,1	150 g 26
Calabaza cruda	26	1	0,1	6	200 g 52
Calabaza butternut	45	1	0,1	9,7	150 g 68
Calabaza espagueti	31	0,6	0,6	5,4	150 g 47
Canónigos	21	2	0,4	3,6	50 g 11
Cebolla	40	1,1	0,1	7,6	50 g 20
Cebolleta	32	1,8	0,2	4,7	20 g 6
Cebollino	30	3,3	0,7	1,9	10 g 3
Chalotas	72	2,5	0,1	13,6	1 unidad · 25 g 18
Champiñones crudos	22	3,1	0,3	2,3	100 g 22
Chayote	19	0,8	0,1	2,8	1 unidad · 200 g 38
Chile serrano	32	1,7	0,4	3	1 unidad · 6 g 2
Chirivía cruda	75	1,2	0,3	13,1	80 g 60
Cilantro	23	2,1	0,5	0,9	10 g 2
Col china	16	1,2	0,2	2	100 g 16
Col de Milán	27	2	0,1	3	100 g 27
Coles de Bruselas crudas	43	3,4	0,3	5,2	120 g 52
Coliflor cruda	25	1,9	0,3	3	150 g 38
Colinabo	27	1,7	0,1	2,6	100 g 27
Colmenillas	31	3,1	0,6	2,3	100 g 31
Croquetas de patata	148	2,5	5,7	20,4	1 unidad · 20 g 30
Daikon	18	0,6	0,1	2,5	100 g 18
Edamame	121	11,9	5,2	3,7	100 g 121
Endibias	17	0,9	0,1	0,9	1 unidad · 60 g 10
Eneldo	43	3,5	1,1	4,9	10 g 4
Escarola	17	1,3	0,2	0,3	60 g 10
Espárragos crudos	20	2,2	0,1	1,8	100 g 20
Espinacas	23	2,9	0,4	1,4	50 g 12
Grelos	22	3,2	0,5	0,1	100 g 22
Guindilla	40	1,9	0,4	7,3	1 unidad · 15 g 6
Guindillas en vinagre	22	0,8	0,4	2	30 g 7
Guisantes	81	5,4	0,4	8,8	80 g 65

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Habas	72	5,6	0,6	7,5	100 g 72
Hierba limón	99	1,8	0,5	25,3	10 g 10
Hinojo	31	1,2	0,2	4,2	100 g 31
Jalapeño	29	0,9	0,4	3,7	1 unidad · 14 g 4
Jengibre	80	1,8	0,8	15,8	10 g 8
Jícama	38	0,7	0,1	3,9	100 g 38
Judías verdes crudas	31	1,8	0,2	4,3	150 g 47
Kale	35	2,9	1,5	0,3	60 g 21
Kimchi	15	1,1	0,5	0,8	100 g 15
Konjac	5	0,1	0	0,1	100 g 5
Lechuga	15	1,4	0,2	1,6	50 g 8
Lombarda	31	1,4	0,2	5,3	100 g 31
Maíz dulce	86	3,3	1,4	16,7	1 unidad · 200 g 172
Malanga	112	1,5	0,2	22,4	100 g 112
Menestra de verduras	72	3,3	0,5	9,5	150 g 108
Menta	44	3,3	0,7	1,6	5 g 2
Mezclum	20	2	0,4	1,9	50 g 10
Nabo	28	0,9	0,1	4,6	100 g 28
Níscalos	36	2,8	0,7	2,9	100 g 36
Ñame	118	1,5	0,2	23,8	150 g 177
Okra	33	1,9	0,2	4,3	100 g 33
Oreja de Judas seca	216	7,9	2,1	2,6	5 g 11
Pak choi	13	1,5	0,2	1,2	100 g 13
Palmitos	28	2,5	0,6	2,2	80 g 22
Patata cruda	77	2	0,1	14,9	1 unidad · 150 g 116
Patatas fritas	312	3,4	15	39,2	120 g 374
Patatas salteadas	170	2,8	8	20,4	200 g 340
Pepino	15	0,7	0,1	3,1	1 unidad · 120 g 18
Perejil	36	3	0,8	3	10 g 4
Pimiento	27	1	0,3	3,9	1 unidad · 150 g 41
Pimientos de Padrón	106	0,8	10,2	2,6	100 g 106
Puerro crudo	61	1,5	0,3	12,3	50 g 31
Puré de patatas	106	2	4,2	13,5	200 g 212
Rábanos	16	0,7	0,1	1,8	1 unidad · 10 g 2
Radicchio	23	1,4	0,3	3,6	60 g 14
Rebozuelos	32	1,5	0,5	3,1	100 g 32
Remolacha cruda	43	1,6	0,2	6,8	1 unidad · 200 g 86
Repollo crudo	25	1,3	0,1	3,3	100 g 25
Romanesco	35	2,4	0,3	5,3	150 g 53
Romero	131	3,3	5,9	6,6	3 g 4
Rúcula	25	2,6	0,7	2	40 g 10
Ruibarbo	21	0,9	0,2	2,7	100 g 21
Salvia	37	4	0,3	1	3 g 1
Setas de cardo	31	2,8	0,4	2,9	100 g 31
Setas de ostra	33	3,3	0,4	3,8	100 g 33
Setas enoki	37	2,7	0,3	5,1	80 g 30
Setas shimeji	26	2,7	0,5	1,3	100 g 26
Setas silvestres	22	2,4	0,2	1,9	100 g 22
Shiitake	34	2,2	0,5	4,3	100 g 34
Tirabeques	42	2,8	0,2	5	80 g 34
Tomate	18	0,9	0,2	2,7	1 unidad · 120 g 22
Tomates cherry	18	0,9	0,2	2,7	1 unidad · 15 g 3
Tomates secos	213	5,1	14,1	17,5	30 g 64
Tomatillo	32	1	1	3,9	1 unidad · 35 g 11
Tomillo	101	5,6	1,7	10,4	3 g 3

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Tostones	309	1,5	11,8	45,7	100 g 309
Trufa negra	73	8,3	0,5	0,6	5 g 4
Tupinambo	73	2	0	15,8	100 g 73
Verdolagas	20	2	0,4	3,4	50 g 10
Yuca	160	1,4	0,3	36,3	150 g 240
Zanahoria cruda	41	0,9	0,2	6,8	1 unidad · 80 g 33

Frutas y bayas

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Acerola	16	0,2	0,2	2,7	50 g 8
Aguacate	160	2	14,7	1,8	1 unidad · 140 g 224
Albaricoque	48	1,4	0,4	9,1	1 unidad · 35 g 17
Arándanos	57	0,7	0,3	12,1	80 g 46
Arándanos deshidratados	308	0,2	1,1	77,5	30 g 92
Arándanos rojos	46	0,5	0,1	8,4	50 g 23
Caqui	70	0,6	0,2	15	1 unidad · 170 g 119
Carambola	31	1	0,3	3,9	1 unidad · 90 g 28
Cerezas	63	1,1	0,2	13,9	150 g 95
Chips de plátano	519	2,3	33,6	50,7	30 g 156
Chirimoya	75	1,6	0,7	14,7	100 g 75
Ciruela	46	0,7	0,3	10	1 unidad · 40 g 18
Ciruela claudia	71	0,9	0,3	16,4	100 g 71
Ciruelas pasas secas	240	2,2	0,4	56,8	30 g 72
Coco	354	3,3	33,5	6,2	50 g 177
Compota de manzana	102	0,2	0,2	24,4	100 g 102
Dátiles	277	1,8	0,1	68,3	1 unidad · 24 g 66
Durián	147	1,5	5,3	23,3	100 g 147
Endrinas	52	0,8	0,2	7,8	50 g 26
Frambuesas	52	1,2	0,7	5,4	100 g 52
Fresas	32	0,7	0,3	5,7	150 g 48
Fresas silvestres	38	0,8	0,4	5,9	100 g 38
Frutos rojos congelados	50	1,1	0,3	7,9	100 g 50
Granada	83	1,7	1,2	14,7	150 g 125
Grosella negra	63	1,4	0,4	15,4	100 g 63
Grosella roja y blanca	56	1,4	0,2	9,5	100 g 56
Guanábana	66	1	0,3	13,5	100 g 66
Guayaba	68	2,5	0,9	8,9	1 unidad · 55 g 37
Guindas	50	1	0,3	10,6	150 g 75
Higo chumbo	41	0,7	0,5	6	1 unidad · 100 g 41
Higos	74	0,8	0,3	16,3	1 unidad · 50 g 37
Higos secos	249	3,3	0,9	54,1	30 g 75
Kiwi	61	1,1	0,5	11,7	1 unidad · 75 g 46
Kumquat	71	1,9	0,9	9,4	1 unidad · 20 g 14
Lichis	66	0,8	0,4	15,2	100 g 66
Lima	30	0,7	0,2	7,7	30 g 9
Limón	29	1,1	0,3	6,5	1 rebanada · 10 g 3
Macedonia en almíbar	57	0,4	0,1	13,9	120 g 68
Mandarina	53	0,8	0,3	11,5	1 unidad · 80 g 42
Mango	60	0,8	0,4	13,4	1 unidad · 300 g 180
Mango deshidratado	319	2,5	1,2	76,2	30 g 96
Manzana	52	0,3	0,2	11,4	1 unidad · 180 g 94
Manzana deshidratada	243	0,9	0,3	57,2	30 g 73
Maracuyá	97	2,2	0,7	13	1 unidad · 18 g 17
Melocotón	39	0,9	0,3	8	1 unidad · 150 g 59
Melón	34	0,8	0,2	7,3	1 rebanada · 200 g 68
Membrillo	57	0,4	0,1	13,4	150 g 86
Moras	43	1,4	0,5	4,3	100 g 43

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Naranja	47	0,9	0,1	9,4	1 unidad · 150 g 71
Nectarina	44	1,1	0,3	8,8	1 unidad · 140 g 62
Nísperos	47	0,4	0,2	10,4	1 unidad · 20 g 9
Orejones secos	241	3,4	0,5	55,3	30 g 72
Papaya	43	0,5	0,3	9,1	150 g 65
Pasas	299	3,3	0,3	74,8	30 g 90
Pera	57	0,4	0,1	12,1	1 unidad · 170 g 97
Pera nashi	42	0,5	0,2	7	1 unidad · 200 g 84
Piña	50	0,5	0,1	11,7	150 g 75
Piña deshidratada	347	1,2	0,7	81,7	30 g 104
Pitahaya	68	0,7	0,2	14,4	1 unidad · 300 g 204
Plátano	89	1,1	0,3	20,2	1 unidad · 120 g 107
Plátano macho	122	1,3	0,3	30,2	1 unidad · 180 g 220
Plátano maduro frito	267	1,5	9,2	43,7	100 g 267
Pomelo	42	0,8	0,1	9,1	1 unidad · 250 g 105
Pomelo chino	38	0,8	0	8,6	200 g 76
Sandía	30	0,6	0,1	7,2	1 rebanada · 300 g 90
Tamarindo	239	2,8	0,6	57,4	30 g 72
Tomate de árbol	28	2	0,3	4,5	1 unidad · 60 g 17
Uvas	69	0,7	0,2	17,2	150 g 104
Yaca	95	1,7	0,6	21,8	100 g 95

Cereales, legumbres y harinas

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Altramuces	119	15,6	2,9	7,1	80 g 95
Alubias blancas cocidas	139	9,7	0,3	18,8	150 g 209
Alubias carillas frijoles carita cocidos	116	7,7	0,5	14,3	150 g 174
Alubias con tomate	94	4,8	0,4	17	150 g 141
Alubias negras cocidas	132	8,9	0,5	15	150 g 198
Alubias pintas cocidas	143	9	0,7	17,2	150 g 215
Alubias rojas cocidas	127	8,7	0,5	15,4	150 g 191
Amaranto cocido	102	3,8	1,6	16,6	150 g 153
Arroz blanco cocido	130	2,7	0,3	27,6	180 g 234
Arroz basmati cocido	117	2,7	0,6	24,4	150 g 176
Arroz inflado	391	6,7	1,5	87	30 g 117
Arroz integral cocido	123	2,7	1	24	180 g 221
Arroz jazmín cocido	143	2,9	0,7	30,5	150 g 215
Arroz salvaje crudo	357	14,7	1,1	68,7	60 g 214
Avena	379	13,2	6,5	57,6	50 g 190
Bulgur seco	342	12,3	1,3	63,4	70 g 239
Cebada perlada cocida	123	2,3	0,4	24,4	200 g 246
Cereales azucarados	388	8,2	3,2	79,2	30 g 116
Cereales de chocolate	388	6	2,2	84,2	30 g 116
Copos de maíz	384	5,9	0,9	85,3	40 g 154
Copos de salvado	360	11,5	4,4	59,3	40 g 144
Cuscús cocido	112	3,8	0,2	21,8	180 g 202
Espelta cocida	127	5,5	0,8	22,5	150 g 191
Fécula de patata	348	0	0,2	86,3	1 cucharada · 10 g 35
Fideos chinos fideos asiáticos cocidos	165	3,5	6,9	21,4	200 g 330
Fideos de arroz secos	364	6	0,6	78,6	70 g 255
Fideos de soja	351	0,2	0,1	85,6	60 g 211
Fideos instantáneos	440	10,2	17,6	57,4	1 paquete · 70 g 308
Fideos soba cocidos	99	5,1	0,1	21,4	200 g 198
Fideos udon cocidos	95	2,6	0,4	19,5	220 g 209
Garbanzos cocidos	164	8,9	2,6	19,8	150 g 246
Garrofón judías de Lima (garrofón) cocidas	115	7,8	0,4	13,9	150 g 173

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Germen de trigo	375	27,2	9,5	35,1	1 cucharada · 7 g 26
Gluten de trigo	370	75,2	1,9	13,2	20 g 74
Granola	489	13,7	24,3	45	50 g 245
Guisantes partidos secos	364	23,1	3,9	39,4	60 g 218
Harina de arroz	366	6	1,4	77,7	1 cucharada · 10 g 37
Harina de avena	404	14,7	9,1	59,2	1 cucharada · 10 g 40
Harina de centeno	349	10,9	1,5	63,6	1 cucharada · 10 g 35
Harina de espelta	352	11,4	3	64	1 cucharada · 10 g 35
Harina de garbanzo	387	22,4	6,7	47	1 cucharada · 10 g 39
Harina de maíz	361	6,2	2,1	78,1	1 cucharada · 10 g 36
Harina de trigo	364	10,3	1	73,6	1 cucharada · 10 g 36
Harina de trigo sarraceno	335	12,6	3,1	60,6	1 cucharada · 10 g 34
Lentejas cocidas	116	9	0,4	12,2	180 g 209
Maicena	381	0,3	0,1	90,4	1 cucharada · 8 g 30
Maíz pozolero	72	1,5	0,9	11,8	120 g 86
Mijo cocido	119	3,5	1	22,4	200 g 238
Muesli	370	10	6	57,6	50 g 185
Onigiri	170	2,7	0,3	36,1	1 unidad · 110 g 187
Pasta cocida	158	5,8	0,9	29,2	200 g 316
Pasta al huevo fideos secos	384	14,2	4,4	68	70 g 269
Polenta cocida	78	1,4	0,1	16,9	200 g 155
Quinoa cruda	368	14,1	6,1	57,2	60 g 221
Salvado de avena	246	17,3	7	50,8	1 cucharada · 6 g 15
Salvado de trigo	216	15,6	4,3	21,7	1 cucharada · 4 g 9
Sémola de maíz	370	7,1	1,8	75,5	70 g 259
Sémola de trigo seca	360	12,7	1,1	68,9	40 g 144
Soja en grano seca	446	36,5	19,9	20,9	60 g 268
Tapioca	358	0,2	0	87,8	30 g 107
Trigo sarraceno cocido	92	3,4	0,6	17,2	180 g 166

Pan y bollería

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Arepa	189	2,8	3,9	35,1	1 unidad · 90 g 170
Bagel	275	10,5	1,6	51,1	1 unidad · 100 g 275
Baguette	287	8,3	1,4	58,3	1 rebanada · 30 g 86
Biscotes	409	9,8	5,9	76,6	1 unidad · 10 g 41
Bollos de leche	359	8,9	12,3	52,2	1 unidad · 60 g 215
Brioche	401	11,3	19,1	46	1 rebanada · 30 g 120
Caracola de pasas	333	5,1	9	55,9	1 unidad · 80 g 266
Chapata	272	7,7	1,1	55,9	1 rebanada · 30 g 82
Concha mexicana	371	9,1	12,2	54,2	1 unidad · 80 g 297
Cruasán	406	8,2	21	43,2	1 unidad · 60 g 244
Empanada de carne	333	12,1	19,2	25,9	1 unidad · 120 g 400
Empanada gallega	297	9,6	17,2	24,8	1 rebanada · 150 g 445
Focaccia	249	8,8	7,9	34	1 rebanada · 80 g 199
Galette des rois	434	7,6	30	33,4	1 rebanada · 100 g 434
Galletas saladas	510	6,6	26,4	59	30 g 153
Hojaldre de manzana	338	4,2	18,7	36,6	1 unidad · 100 g 338
Lavash	275	9,1	1,2	53	60 g 165
Masa filo	289	7,1	6	50,8	100 g 289
Medialunas	406	7,4	20,6	47	1 unidad · 50 g 203
Napolitana de chocolate	421	7,4	22,8	46,1	1 unidad · 70 g 295
Pan blanco	265	9	3,2	45,2	1 rebanada · 30 g 80
Pan con tomate	254	5,6	9	36,2	1 rebanada · 50 g 127
Pan crujiente	379	10	3,6	73,7	1 unidad · 10 g 38

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Pan de ajo	349	8,3	16,6	39,1	1 rebanada · 30 g 105
Pan de avena	269	8,4	4,4	44,5	1 rebanada · 30 g 81
Pan de centeno	259	8,5	3,3	43,5	1 rebanada · 30 g 78
Pan de espelta	221	8,4	2,4	38	1 rebanada · 40 g 88
Pan de maíz americano	287	6,5	9,8	41,4	1 unidad · 60 g 172
Pan de molde	278	7,1	3,6	52,3	1 rebanada · 25 g 70
Pan de pita	259	7,5	0,9	53	1 unidad · 60 g 155
Pan de pueblo	253	7,5	1,3	50	1 rebanada · 30 g 76
Pan de queso	331	8,3	15,6	39	1 unidad · 20 g 66
Pan integral	247	13	3,4	35	1 rebanada · 30 g 74
Pan jalá	290	7,2	7,7	45,6	1 rebanada · 40 g 116
Pan multicereales	265	13,4	4,2	35,9	1 rebanada · 30 g 80
Pan naan	311	11,1	7,3	45	1 unidad · 90 g 280
Pan rallado	395	13,3	5,3	67,5	20 g 79
Pan sin gluten	261	2,6	3,3	51,8	1 rebanada · 30 g 78
Pandoro	401	8,1	17,4	51,5	1 rebanada · 80 g 321
Panecillo	293	9,1	5,3	49,7	1 unidad · 50 g 147
Pastel de frutas navideño	349	4	11,1	58,1	1 rebanada · 80 g 279
Picatostes	407	11,9	6,6	68,4	20 g 81
Picos de pan	433	12,7	11,8	65,3	1 unidad · 5 g 22
Quiche	365	11,9	29,2	12,9	150 g 548
Rollo de canela	452	4,5	26,6	47,4	1 unidad · 100 g 452
Roscón de Reyes	372	8,5	11,8	55,9	1 rebanada · 100 g 372
Salchicha en hojaldre	352	8,4	24,1	24,6	1 unidad · 90 g 317
Scones	382	6,7	18,4	46,9	1 unidad · 70 g 267
Torrijas	273	10,4	11,4	31,1	1 unidad · 60 g 164
Tortillas mexicanas	297	8	7,6	46,9	1 unidad · 50 g 149
Tortillas para tacos	476	6,4	21,8	56,8	1 unidad · 13 g 62
Tortitas de arroz	385	7,3	3	80,5	1 unidad · 8 g 31

Carnes y aves

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Aguja de cerdo cruda	175	19,2	10,9	0	150 g 263
Alitas de pollo crudas	191	17,5	12,8	0	150 g 287
Anticuchos	190	24,4	9	1	1 unidad · 50 g 95
Beicon frito	468	33,9	35,1	1,7	1 rebanada · 8 g 37
Bratwurst	333	13,7	29,2	2,9	1 unidad · 85 g 283
Cabeza de jabalí	173	14,1	12,9	0,2	1 rebanada · 20 g 35
Cadera de ternera cruda	110	22,1	2,4	0	150 g 165
Callos de ternera cocidos	94	11,7	4	2	150 g 141
Carne asada	273	24,7	18,5	0,3	150 g 409
Carne de caballo	133	21,4	4,6	0	150 g 200
Carne de los Grisones	190	39,3	3,5	0,4	1 rebanada · 5 g 10
Carne de ternera magra, cruda	170	20	10	0	150 g 255
Carne picada 20 % de grasa, cruda	250	17	20	0	150 g 375
Carne picada de cerdo	263	16,9	21,2	0	150 g 395
Carne picada de pavo	150	18,7	8,3	0	150 g 225
Carne picada de pollo	143	17,4	8,1	0	150 g 215
Carne picada mixta	250	18,4	19,6	0	150 g 375
Carne seca	410	33,2	25,6	9,2	30 g 123
Cerdo asado	163	30,5	4,3	0,7	150 g 245
Chorizo	476	20,9	41,9	2,6	50 g 238
Chuletas de cerdo	170	20,7	9	0	150 g 255
Ciervo	120	23	2,4	0	150 g 180

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Codillo de cerdo asado	239	36,6	9,9	0,9	250 g 598
Codorniz	134	21,8	4,5	0	150 g 201
Conejo crudo	136	20,1	5,5	0	150 g 204
Confit de pato	195	32	7,4	0	150 g 293
Contramuslo de pollo sin piel, crudo	121	19,7	4,1	0	150 g 182
Corazones de pollo	153	15,6	9,3	0,7	150 g 230
Cordero pierna cruda	230	17,9	17,1	0	150 g 345
Cortezas de cerdo	580	54,1	40,3	0	30 g 174
Costillas de cerdo	277	15,5	23,4	0	200 g 554
Costillas de ternera	269	37,3	13,3	0	200 g 538
Faisán asado	220	27,9	12	0	150 g 330
Filete de ternera	131	22,1	4,1	0	200 g 262
Fuet	380	24,2	30,7	1,8	30 g 114
Hígado de cerdo	134	21,4	3,6	2,5	150 g 201
Hígado de pollo crudo	119	16,9	4,8	0,7	150 g 179
Hígado de ternera crudo	135	20,4	3,6	3,9	150 g 203
Jabalí	122	21,5	3,3	0	150 g 183
Jamón cocido	164	16,6	8,8	2,3	1 rebanada · 20 g 33
Jamón glaseado	186	21,1	8,5	4,9	1 rebanada · 30 g 56
Jamón serrano	229	31	11,5	0,3	1 rebanada · 15 g 34
Karaage (pollo frito japonés)	307	24,2	18,1	13	1 unidad · 30 g 92
Lengua de ternera cruda	224	14,9	16,1	3,7	100 g 224
Liebre carne de liebre, cruda	113	21,6	3	0	150 g 170
Magret de pato	222	26,7	12,8	0	150 g 333
Merguez	283	19,8	21,8	1,8	1 unidad · 40 g 113
Mollejas de pollo	94	17,7	2,1	0	150 g 141
Morcilla	313	12,2	27,1	4,5	100 g 313
Mortadela embutido cocido de cerdo y ternera	308	15,2	24,6	5,5	1 rebanada · 20 g 62
Muslitos de pollo crudo	161	18,1	9,2	0,1	1 unidad · 75 g 121
Muslo de pavo crudo	118	20,5	4	0	200 g 236
Oca asada	238	29	12,7	0	150 g 357
Paleta de cerdo magra, cruda	148	19,6	7,1	0	150 g 222
Panceta cruda	518	9,3	53	0	100 g 518
Pastrami	147	21,8	5,8	0,4	1 rebanada · 15 g 22
Paté de hígado	355	10,8	33,3	2,9	1 cucharada · 15 g 53
Pato crudo con piel	404	11,5	39,3	0	150 g 606
Pavo ahumado	208	28,1	9,7	0	80 g 166
Pecho de ternera	157	20,7	7,4	0,6	150 g 236
Pechuga de pavo	114	23,7	1,5	0	150 g 171
Pechuga de pollo cruda	110	23	1,2	0	150 g 165
Pechuga empanada	219	24,6	10	5,8	150 g 329
Pepperoni	504	19,3	46,3	1,2	30 g 151
Picaña	257	26,8	15,8	0	200 g 514
Pollo asado	239	27,3	13,6	0	200 g 478
Prime rib costillar de vaca asado (prime rib)	365	22,6	29,8	0	200 g 730
Riñones de ternera	99	17,4	3,1	0,3	150 g 149
Salami	378	21,1	31,6	0,7	1 rebanada · 10 g 38
Salchicha ahumada	320	12	28,7	2,4	50 g 160
Salchichas	260	11	23	1,6	1 unidad · 50 g 130
Salchichas de pavo	196	23,9	10,4	0	100 g 196
Salchichón	417	28,7	32,3	1,8	1 rebanada · 10 g 42

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Solomillo de cerdo	143	21	6	0	150 g 215
Solomillo de ternera crudo	121	21,2	4	0	150 g 182
Ternera lechal cruda	107	21,3	1,8	0	150 g 161

Pescados y mariscos

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Abadejo de Alaska crudo	76	17,2	0,8	0	150 g 114
Almejas	86	14,7	1	3,6	100 g 86
Anchoas y boquerones	210	28,9	9,7	0	20 g 42
Anguila	184	18,4	11,7	0	100 g 184
Arenque	262	14,2	18	9,6	80 g 210
Atún	116	25,5	0,8	0	100 g 116
Bacalao fresco, crudo	82	17,8	0,7	0	150 g 123
Bacalao rebozado	240	16,8	14,7	9,8	180 g 432
Bacalao salado en seco	206	47,6	1,7	0	50 g 103
Bogavante	89	19	0,9	0	150 g 134
Boquerones en vinagre	136	23,9	3,3	2,7	50 g 68
Caballa cruda	205	18,6	13,9	0	150 g 308
Calamares crudo	92	15,6	1,4	3,1	100 g 92
Calamares a la romana	234	13,8	13,2	13,6	150 g 351
Cangrejo crudo	87	18,1	1,1	0	100 g 87
Cangrejo de río	77	16	0,9	0	100 g 77
Cangrejo real	84	18,3	0,6	0	100 g 84
Carpa cruda	127	17,8	5,6	0	150 g 191
Croquetas de pescado	255	13,2	13,7	18,4	1 unidad · 40 g 102
Dorada	129	20,9	5,1	0	150 g 194
Espadín	186	19,8	11,9	0	100 g 186
Fletán	91	18,6	1,3	0	150 g 137
Fletán negro	161	13,2	12	0	150 g 242
Gallineta cruda	92	15,3	3,5	0	150 g 138
Gambas	85	20	0,5	0	150 g 128
Gambas rebozadas	218	12,3	12,9	11,9	150 g 327
Gravlax	212	19,3	12,6	4,1	1 rebanada · 15 g 32
Hígado de bacalao en conserva	433	7,3	44,4	1,1	50 g 217
Huevas de lumpo	111	10,4	7,3	1	1 cucharadita · 7 g 8
Huevas de salmón	143	22,3	6,4	1,5	1 cucharada · 15 g 21
Jurel	116	19	4,4	0	150 g 174
Lenguado	70	12,4	1,9	0	150 g 105
Lubina	97	18,4	2	0	150 g 146
Lucio crudo	88	19,3	0,7	0	150 g 132
Maruca	82	19	0,6	0	150 g 123
Mejillones crudos	86	11,9	2,2	3,7	100 g 86
Merluza cruda	83	17,6	1,4	0	150 g 124
Ostras	59	5,2	1,6	5,5	1 unidad · 15 g 9
Palitos de cangrejo	95	7,6	0,5	14,5	1 unidad · 16 g 15
Palitos de pescado	277	11	16,2	20,2	1 unidad · 28 g 78
Panga crudo	74	14,9	1,6	0	150 g 111
Pargo	121	26,3	1,7	0	150 g 182
Pescado rebozado frito	193	11,9	10	13,4	150 g 290
Pez espada	172	23,4	7,9	0	150 g 258
Pez limón	217	20,7	17,2	0,3	100 g 217
Pulpo crudo	82	14,9	1	2,2	100 g 82
Rape a la plancha	98	23	0,7	0	150 g 147
Raya	96	23	0,5	0	150 g 144
Rodaballo crudo	92	17,2	2,5	0	150 g 137
Salmón	208	20	13	0	150 g 312

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Salmón ahumado	178	22	9,5	0,9	50 g 89
Salmón rosado	127	20,5	4,4	0	150 g 191
Salmonete	158	18,4	9,4	0	150 g 237
Sardinas	208	24,6	11,4	0	90 g 187
Sepia	79	16,2	0,7	0,8	100 g 79
Tilapia cruda	96	20,1	1,7	0	150 g 144
Trucha cruda	141	19,9	6,2	0	150 g 212
Vieiras	69	12,1	0,5	3,2	100 g 69

Lácteos y huevos

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Brie	334	20,8	27,7	0,5	30 g 100
Burrata	273	17,4	21,4	2,7	1 unidad · 125 g 341
Camembert	300	19,8	24,3	0,5	30 g 90
Cheddar	410	24,3	33,8	2,1	1 rebanada · 20 g 82
Clara de huevo	52	10,9	0,2	0,7	1 unidad · 33 g 17
Edam	357	25	28,6	1,4	1 rebanada · 20 g 71
Emmental	393	27	31	1,4	1 rebanada · 20 g 79
Feta	265	14,2	21,5	3,9	40 g 106
Gorgonzola	312	19	26,4	0	30 g 94
Grana padano	396	34,1	29,2	0	15 g 59
Gruyère	413	29,8	32,3	0,4	1 rebanada · 20 g 83
Halloumi	313	23,9	23,5	1,6	1 rebanada · 25 g 78
Huevo	143	12,6	9,5	0,7	1 unidad · 55 g 79
Huevo de pato	185	12,8	13,8	1,4	1 unidad · 70 g 130
Huevos de codorniz	158	13,1	11,1	0,4	1 unidad · 10 g 16
Huevos fritos	196	13,6	15	0,8	1 unidad · 55 g 108
Huevos revueltos	145	10	11	1,6	120 g 174
Kéfir	40	3	1	4	1 vaso · 250 g 100
Labneh	158	8,1	12,5	3,6	1 cucharada · 30 g 47
Leche	52	2,8	2,5	4,7	1 vaso · 250 g 130
Leche de oveja	103	5,7	7	4,5	1 vaso · 250 g 258
Leche en polvo	496	26,3	26,7	38,4	1 cucharada · 8 g 40
Leche evaporada	134	6,8	7,6	10	1 cucharada · 15 g 20
Mantequilla	717	0,9	81	0,1	10 g 72
Mascarpone	385	4,4	39	4	1 cucharada · 15 g 58
Mozzarella	256	19,5	19,5	0,7	50 g 128
Mozzarella de búfala	260	14,5	22,3	0,2	60 g 156
Nata	131	3,1	11,5	4,3	1 cucharada · 15 g 20
Nata agria	162	2,6	15	3	1 cucharada · 20 g 32
Nata montada	257	3,2	22,2	12,5	20 g 51
Paneer	328	26	24,5	0,9	50 g 164
Parmesano	392	35,8	25,8	3,2	20 g 78
Pecorino romano	387	31,8	26,9	3,6	15 g 58
Proteína whey	400	80	6	8	1 cacito · 30 g 120
Provolone	351	25,6	26,6	2,1	1 rebanada · 20 g 70
Quesitos	242	10,7	19,3	6,4	1 unidad · 17 g 41
Queso azul	353	21,4	28,7	2,3	30 g 106
Queso Chihuahua	374	21,6	29,7	5,6	30 g 112
Queso cotija	366	20	30	4	20 g 73
Queso cottage	121	17	5	1,8	150 g 182
Queso crema	350	6,2	34,4	5,5	1 cucharada · 15 g 53
Queso curado	356	25	27	2,2	1 rebanada · 20 g 71
Queso de cabra	264	18,5	21,1	0	30 g 79
Queso fresco mexicano	298	18,9	23,4	3	30 g 89
Queso fundido	297	17,8	23	4,8	1 rebanada · 20 g 59
Queso maasdam	359	25,5	28,4	0	1 rebanada · 20 g 72
Queso quark	88	7,1	4,3	5,7	150 g 132

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Raita	57	4,4	2,4	5,5	1 cucharada · 20 g 11
Ricotta	150	7,5	10,2	7,3	50 g 75
Roquefort	384	19,5	33,9	0	30 g 115
Skyr	49	8	0	3,9	150 g 74
Suero de mantequilla	40	3,3	1,1	4,8	1 vaso · 250 g 100
Yema de huevo	322	15,9	26,5	3,6	1 unidad · 17 g 55
Yogur de cabra	73	4,2	5,2	1,1	1 unidad · 125 g 92
Yogur de coco	92	0,7	7,6	5	150 g 138
Yogur de frutas	105	4,9	1,4	18,6	150 g 158
Yogur de soja	94	3,5	1,8	15,8	125 g 118
Yogur griego	73	9,9	2	3,9	150 g 110
Yogur líquido	74	3	1,4	11,6	1 vaso · 250 g 184
Yogur natural	61	3,5	3,3	4,7	150 g 92
Yogur proteico	98	7,5	2,3	11,5	1 unidad · 150 g 147

Frutos secos y semillas

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Almendras	579	21	50	9,5	30 g 174
Almendras con miel	594	18,2	49,9	14,2	30 g 178
Anacardos	553	18,2	43,9	26,9	30 g 166
Avellanas	628	14,9	60,8	7	30 g 188
Cacahuetes	567	25,8	49,2	7,6	30 g 170
Castañas asadas	245	3,2	2,2	47,9	50 g 123
Coco rallado	501	2,9	35,5	43,2	1 cucharada · 5 g 25
Cóctel de frutos secos	607	19,5	53,5	16	30 g 182
Crema de almendras	614	21	55,5	8,5	1 cucharada · 16 g 98
Crema de anacardos	587	17,6	49,4	25,6	1 cucharada · 16 g 94
Crema de cacahuete	588	25	50	15	1 cucharada · 16 g 94
Macadamias	718	7,9	75,8	5,2	30 g 215
Nueces	654	15	65	7,3	30 g 196
Nueces de Brasil	659	14,3	67,1	4,2	20 g 132
Nueces pecanas	691	9,2	72	4,3	30 g 207
Piñones	673	13,7	68,4	9,4	20 g 135
Pipas de calabaza	559	30,2	49	4,7	30 g 168
Pipas de girasol	584	21	51	11,4	30 g 175
Pistachos	560	20,2	45,3	16,6	30 g 168
Semillas de amapola	525	18	41,6	8,6	1 cucharadita · 3 g 16
Semillas de cáñamo	553	31,6	48,8	4,7	1 cucharada · 10 g 55
Semillas de chía	486	17	31	7,6	1 cucharada · 12 g 58
Semillas de lino	534	18,3	42,2	1,6	1 cucharada · 10 g 53
Sésamo	573	17,7	49,7	11,7	1 cucharadita · 3 g 17
Tahini	595	17	53,8	11,9	1 cucharada · 15 g 89

Aceites, salsas y condimentos

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Aceite de aguacate	884	0	100	0	1 cucharada · 14 g 124
Aceite de cacahuete	884	0	100	0	1 cucharada · 14 g 124
Aceite de coco	892	0	99,1	0	1 cucharada · 13 g 116
Aceite de colza	884	0	100	0	1 cucharada · 14 g 124
Aceite de girasol	884	0	100	0	1 cucharada · 13 g 115
Aceite de lino	884	0,1	100	0	1 cucharada · 13 g 115
Aceite de maíz	900	0	100	0	1 cucharada · 14 g 126
Aceite de oliva	884	0	100	0	1 cucharada · 13 g 115
Aceite de palma	884	0	100	0	1 cucharada · 14 g 124
Aceite de pepita de uva	884	0	100	0	1 cucharada · 14 g 124
Aceite de sésamo	884	0	100	0	1 cucharada · 14 g 124
Aceite de soja	884	0	100	0	1 cucharada · 14 g 124

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Bechamel	147	3,8	10,6	9	1 cucharada · 15 g 22
Chimichurri	471	1,5	50,4	3,3	1 cucharada · 15 g 71
Chutney de mango	246	0,3	0,1	59,6	1 cucharada · 15 g 37
Ghee	876	0,3	99,5	0	1 cucharadita · 5 g 44
Harissa	66	2,7	2,9	7,3	1 cucharadita · 5 g 3
Hummus	237	7,8	17,8	9,5	1 cucharada · 15 g 36
Kétchup	112	1	0,1	25,7	1 cucharada · 17 g 19
Manteca de cerdo	902	0	100	0	1 cucharada · 13 g 117
Margarina	717	0,2	80,7	0,7	10 g 72
Mayonesa	680	1	75	0,6	1 cucharada · 15 g 102
Mostaza	60	3,7	3,3	1,8	1 cucharadita · 5 g 3
Pesto	418	5	40	4,2	1 cucharada · 16 g 67
Rábano picante	48	1,2	0,7	8	1 cucharada · 15 g 7
Salsa agridulce	84	0,6	0,2	20,1	1 cucharada · 15 g 13
Salsa barbacoa	172	0,8	0,6	39,9	1 cucharada · 17 g 29
Salsa bearnesa	451	0,9	47,7	4,5	1 cucharada · 15 g 68
Salsa boloñesa	89	4,2	4,8	7,3	100 g 89
Salsa César	542	2,2	57,9	2,8	1 cucharada · 15 g 81
Salsa de champiñones	94	3,2	6,3	6,3	60 g 56
Salsa de curry	77	1	3,2	10,6	1 cucharada · 15 g 12
Salsa de miel y mostaza	464	0,9	40,8	22,9	1 cucharada · 15 g 70
Salsa de nata	78	1,1	5,5	5,9	60 g 47
Salsa de soja	60	10,5	0,1	4,8	1 cucharada · 16 g 10
Salsa de yogur	97	3,6	6,9	5	1 cucharada · 15 g 15
Salsa gravy	53	3,8	2,4	4,4	60 g 32
Salsa holandesa	201	1,2	19,8	4,6	1 cucharada · 15 g 30
Salsa marinara	50	1,4	1,6	5,6	100 g 50
Salsa mexicana	29	1,5	0,2	4,7	1 cucharada · 16 g 5
Salsa mil islas	379	1,1	35,1	13,8	1 cucharada · 15 g 57
Salsa para pizza	54	2,2	1,1	6,7	1 cucharada · 15 g 8
Salsa picante	12	1,3	0,8	0,2	1 cucharadita · 5 g 1
Salsa ranch	430	1,3	44,5	5,9	1 cucharada · 15 g 65
Salsa tártara	517	1	55	4,6	1 cucharada · 15 g 78
Salsa verde mexicana	38	1,1	0,9	4,5	1 cucharada · 15 g 6
Salsa Worcestershire	77	0	0	19,2	1 cucharadita · 5 g 4
Tapenade	223	1,3	23	2,6	1 cucharada · 15 g 33
Tomate concentrado	82	4,3	0,5	14,8	1 cucharada · 16 g 13
Tomate triturado	29	1,4	0,2	4,3	100 g 29
Vinagre	23	0	0,1	0,6	1 cucharada · 15 g 3
Vinagre balsámico	88	0,5	0	17	1 cucharada · 15 g 13
Vinagre de manzana	4	0	0	0,9	1 cucharada · 15 g 1

Dulces y postres

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Alfajor	425	6,5	16,3	62,1	1 unidad · 50 g 212
Arroz con leche	108	3,2	2,1	18,1	150 g 162
Azúcar	387	0	0	100	1 cucharadita · 5 g 19
Azúcar moreno	380	0,1	0	98,1	1 cucharadita · 5 g 19
Babá al ron	243	2,3	9,9	36,3	1 unidad · 70 g 170
Baklava	440	6,6	29,3	35	1 unidad · 30 g 132
Barquillos	455	4,9	16,4	71	30 g 137
Biscotti	373	7,6	8,4	65,6	1 unidad · 15 g 56
Bizcocho	438	5,9	25,6	46	1 rebanada · 40 g 175
Bizcochos de soletilla	385	8	3,8	79,9	1 unidad · 6 g 23
Bolitas energéticas	388	9,3	17,8	47	1 unidad · 20 g 78
Bombón helado	328	3,4	19,8	33,4	1 unidad · 70 g 230
Brigadeiros	364	8,3	15,9	49	1 unidad · 15 g 55

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Brownie	405	4,8	16,3	61,8	1 unidad · 60 g 243
Cacahuets con chocolate	499	9,5	25	55,9	30 g 150
Cacao puro en polvo	228	19,6	13,7	20,9	1 cucharadita · 5 g 11
Cannoli	307	6,2	15	36,7	1 unidad · 80 g 245
Caramelos	394	0	0,2	98	1 unidad · 5 g 20
Caramelos de toffee	382	4,6	8,1	77	1 unidad · 8 g 31
Chicle	228	0,7	0,5	78,1	1 unidad · 2 g 5
Chocolate blanco	539	5,9	32,1	59	25 g 135
Chocolate con leche	535	7,7	29,7	56	25 g 134
Chocolate negro	598	7,8	42,6	35	20 g 120
Chocolatinas	523	6,1	28,1	60,5	1 unidad · 25 g 131
Churros	419	6	22,2	46,3	1 unidad · 25 g 105
Cookies	481	5,4	22,6	64,3	1 unidad · 10 g 48
Coquitos de coco	460	3	22,6	56,1	1 unidad · 15 g 69
Crema catalana	272	4,5	20,8	16,6	1 unidad · 100 g 272
Crema de cacao	539	5,4	29,7	57	1 cucharada · 20 g 108
Crumble de manzana	229	2,2	9,5	33,8	150 g 344
Cupcake	352	2,8	14,8	52,6	1 unidad · 60 g 211
Dónuts y berlinas	426	5,2	22,9	49,3	1 unidad · 60 g 256
Dorayaki	292	6,6	3,2	59,9	1 unidad · 80 g 234
Dulce de leche	307	6,5	5,5	58	1 cucharada · 20 g 61
Éclair	264	4,8	21,5	12,5	1 unidad · 60 g 158
Estrellas de canela	505	14,2	25,9	50,9	1 unidad · 10 g 51
Flan	178	5,2	4,9	28,2	100 g 178
Fructosa	368	0	0	100	1 cucharadita · 4 g 15
Fruta confitada	298	0,3	0,1	72,3	30 g 89
Galletas de avena	450	6,2	18,1	65,9	1 unidad · 15 g 68
Galletas de jengibre	453	4,9	15,4	72,1	1 unidad · 7 g 32
Galletas de mantequilla	467	6,1	18,8	68,1	1 unidad · 5 g 23
Galletas digestive	463	6,2	21,3	60,4	1 unidad · 15 g 69
Galletas rellenas	460	6,7	18	67,9	1 unidad · 11 g 51
Gelatina	60	1,2	0	14,2	100 g 60
Gominolas	396	0	0	98,8	30 g 119
Grageas de chocolate	505	5,5	24,3	65	30 g 152
Gulab jamun	306	7,2	12,8	41	1 unidad · 30 g 92
Halva	469	12,5	21,5	56	30 g 141
Helado	227	3,2	15	19,3	100 g 227
Lebkuchen	326	7	1,3	68,7	1 unidad · 40 g 130
Leche condensada	321	7,9	8,7	54,4	1 cucharada · 20 g 64
Lemon curd	266	0,6	4,9	55,4	1 cucharada · 20 g 53
Macarons	430	10	21,2	49,7	1 unidad · 12 g 52
Magdalenas	462	5,2	25,2	53,5	1 unidad · 25 g 116
Manzana de caramelo	134	1,3	2,1	27,8	1 unidad · 200 g 268
Marron glacé	290	1,7	1,2	66,3	1 unidad · 20 g 58
Mazapán	407	4	12,4	68,6	30 g 122
Melaza	290	0	0,1	74,7	1 cucharada · 20 g 58
Merengue	396	4,1	0,3	94,3	1 unidad · 10 g 40
Mermelada	278	0,4	0,1	67,8	1 cucharada · 20 g 56
Miel	304	0,3	0	82,2	1 cucharadita · 8 g 24
Milhojas	292	3,9	11,3	43,7	1 unidad · 100 g 292
Mince pies	377	3,8	14,9	56,7	1 unidad · 60 g 226
Mochi	223	4	0,6	45,5	1 unidad · 50 g 112
Mousse de chocolate	150	5,4	4,4	21,3	1 unidad · 100 g 150
Muffin	375	4,5	16,1	51,9	1 unidad · 60 g 225
Nachos	497	6,6	22,3	62,7	40 g 199
Natillas	142	2,1	4,6	23	100 g 142
Nubes de golosina	318	1,8	0,2	81,2	1 unidad · 7 g 22
Palmera de hojaldre	490	5,9	28,2	53,1	1 unidad · 15 g 74

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Pan de gambas	570	0,3	39	53	25 g 143
Pan de jengibre	356	3,9	16,4	49,2	1 unidad · 40 g 142
Pan de plátano	331	4,4	12,4	50,6	1 rebanada · 70 g 232
Panettone	354	6,4	10,7	56,5	1 rebanada · 80 g 283
Pastel de luna	348	4,7	8,5	62,6	1 unidad · 100 g 348
Pastel de nata	326	5,5	16,4	38,9	1 unidad · 60 g 196
Peladillas	470	5	17,2	73,9	30 g 141
Petisú de nata	348	4,6	26,4	22,9	1 unidad · 70 g 244
Polo de hielo	85	0,1	0,2	20,8	1 unidad · 60 g 51
Polvorones	480	6,5	25,7	55,3	1 unidad · 30 g 144
Pudin de chía	118	2,8	5,4	10,2	200 g 236
Pudin de Navidad	285	3	6,9	53,2	100 g 285
Regaliz	311	5,2	0,5	70,6	30 g 93
Sándwich de helado	237	4,3	8,6	37,1	1 unidad · 70 g 166
Sirope de agave	310	0,1	0,5	76,2	1 cucharada · 21 g 65
Sirope de arce	260	0	0,1	67	1 cucharada · 20 g 52
Sorbete	110	0,8	0,1	26,6	1 cacito · 60 g 66
Stollen	407	5,9	18,6	53,5	1 rebanada · 60 g 244
Strudel de manzana	281	2	14,1	36,4	120 g 337
Tarta de calabaza	201	4	8,8	22,8	1 rebanada · 120 g 241
Tarta de chocolate	389	3,5	20,1	50,6	1 rebanada · 80 g 311
Tarta de fresas	315	3,2	19,8	31	1 rebanada · 100 g 315
Tarta de frutas	298	3,7	10,6	46,9	1 rebanada · 100 g 298
Tarta de limón	379	5	20,9	42,7	1 rebanada · 100 g 379
Tarta de manzana	220	2,5	8,8	32,7	1 rebanada · 120 g 264
Tarta de nueces pecanas	443	5,5	29	41,8	1 rebanada · 110 g 488
Tarta de zanahoria	374	2,5	17,5	50,7	100 g 374
Tarta Sacher	397	5,2	21	47,3	1 rebanada · 90 g 357
Tarta Selva Negra	324	4,1	19	34,2	1 rebanada · 100 g 324
Tarta Tatin	241	2,3	9,3	37,1	1 rebanada · 120 g 289
Tartaleta de chocolate	464	5,9	30,7	40,9	1 rebanada · 100 g 464
Tiramisú	353	5,7	23,9	28,8	120 g 424
Tres leches	257	7,1	10,1	34,9	1 rebanada · 120 g 308
Tronco de Navidad	317	4,2	19,7	30,7	1 rebanada · 100 g 317
Turrón	508	7,9	25,2	62,5	1 unidad · 15 g 76
Yogur helado	127	3	3,6	21,6	100 g 127

Bebidas

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Agua	0	0	0	0	1 vaso · 250 g 0
Agua de coco	15	0,2	0,1	3,3	1 vaso · 330 g 50
Aguardiente	229	0	0	0,4	1 vaso · 50 g 115
Atole	86	1,7	1,5	16,1	1 vaso · 250 g 215
Batido	112	3,9	3	17,8	300 g 336
Batido de plátano y cacahuete	118	9,2	4	11,7	1 vaso · 300 g 354
Bebida de almendras	38	0,4	1	6,2	1 vaso · 250 g 95
Bebida de arroz	54	0,2	1	10,8	1 vaso · 250 g 134
Bebida de avena	43	0,2	1,1	7,8	1 vaso · 250 g 107
Bebida de soja	37	3,3	2,1	0,7	1 vaso · 250 g 93
Bebida energética	43	0,5	0	10,2	250 g 108
Bebida isotónica	26	0	0	6,4	1 vaso · 500 g 130
Bubble tea	55	0,4	1,4	10,3	1 vaso · 450 g 248
Cacao con leche	85	3,2	3,2	11,6	1 vaso · 250 g 213
Cacao soluble	379	6,7	3,3	75,6	1 cucharada · 8 g 30
Café	2	0,3	0	0	250 g 5
Café con leche	22	1,4	0,8	2,3	1 vaso · 250 g 54
Café de achicoria	6	0,1	0	1	1 vaso · 200 g 12

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Café espresso	9	0,1	0,2	1,7	30 g 3
Café latte	43	2,8	1,6	4,3	1 vaso · 300 g 129
Café soluble	296	19,4	1,1	42,6	1 cucharadita · 2 g 6
Capuchino	37	1,9	2	2,8	250 g 93
Cava	71	0,2	0	1,5	1 vaso · 125 g 89
Cerveza	43	0,5	0	3,5	1 vaso · 500 g 215
Cerveza sin alcohol	25	0,3	0	4,9	1 vaso · 500 g 127
Chocolate caliente	72	1,8	1	13,7	1 vaso · 250 g 180
Clara con limón	38	0,2	0	7,1	1 vaso · 500 g 190
Daiquiri	119	0,1	0,1	15,5	1 vaso · 150 g 179
Gaseosa	34	0	0	8,4	1 vaso · 330 g 112
Ginebra	265	0	0	0	1 vaso · 50 g 133
Horchata	88	1,1	0,1	19,9	1 vaso · 250 g 220
Kombucha	16	0,1	0	4	1 vaso · 250 g 40
Lassi de mango	83	3,4	1,8	13,8	1 vaso · 250 g 209
Latte macchiato	54	2,5	3,2	3,7	1 vaso · 300 g 162
Leche de cabra	56	3,4	2,8	4,3	1 vaso · 250 g 140
Leche dorada	68	3,2	1,9	9,8	1 vaso · 250 g 170
Licor	279	0	0,1	33,2	1 vaso · 50 g 140
Licor de café	308	0,1	0,3	32,2	1 vaso · 50 g 154
Limonada	46	0	0	12,1	1 vaso · 330 g 152
Margarita	122	0,1	0,1	16,1	1 vaso · 150 g 183
Matcha	237	29,6	5,3	1,5	1 cucharadita · 2 g 5
Matcha latte	61	3,4	1,9	7,6	1 vaso · 300 g 184
Mojito	61	0,1	0	2,3	1 vaso · 250 g 153
Néctar de albaricoque	56	0,2	0	13,7	1 vaso · 250 g 140
Néctar de mango	51	0,2	0,1	12,3	1 vaso · 250 g 128
Néctar de melocotón	50	0,2	0,1	12,1	1 vaso · 250 g 125
Néctar multifrutas	50	0,3	0,1	11,5	1 vaso · 250 g 124
Piña colada	151	0,4	2,1	19,4	1 vaso · 200 g 302
Ponche de huevo	88	4,5	4,2	8,1	1 vaso · 150 g 132
Refresco de cola	42	0	0,3	10,4	1 vaso · 250 g 105
Sake	134	0,5	0	5	1 vaso · 100 g 134
Sangría	85	0	0	7,2	1 vaso · 200 g 170
Sidra	56	0	0	5,9	1 vaso · 330 g 185
Smoothie	66	2,3	1,1	10,9	1 vaso · 300 g 198
Spritz	77	0,1	0	5,7	1 vaso · 200 g 155
Té	1	0	0	0,2	250 g 3
Té helado	45	0	0,2	10,8	1 vaso · 500 g 225
Té verde	1	0,2	0	0	250 g 3
Tónica	34	0,1	0,1	8,3	1 vaso · 200 g 68
Vino	85	0,1	0	2,6	1 vaso · 150 g 128
Vino blanco	82	0,1	0	2,6	1 vaso · 150 g 123
Vino caliente	155	0,3	0,2	19,2	1 vaso · 200 g 310
Vodka, whisky y ron	231	0	0	0	50 g 116
Zumo de arándano rojo	46	0,4	0,1	12,1	1 vaso · 200 g 92
Zumo de granada	55	0,1	0,3	13	1 vaso · 200 g 110
Zumo de mandarina	46	0,7	0,1	10,6	1 vaso · 250 g 115
Zumo de manzana	46	0,1	0,1	11,1	1 vaso · 250 g 115
Zumo de naranja	45	0,7	0,2	10,2	1 vaso · 250 g 113
Zumo de piña	53	0,4	0,1	12,1	1 vaso · 250 g 132
Zumo de pomelo	43	0,5	0,1	8,9	1 vaso · 250 g 106
Zumo de tomate	17	0,8	0,3	3,1	1 vaso · 250 g 43
Zumo de uva	60	0,4	0,1	14,6	1 vaso · 250 g 150
Zumo de verduras	22	0,7	0,1	4,7	1 vaso · 250 g 54
Zumo de zanahoria	29	0,4	0,1	6,5	1 vaso · 250 g 73
Zumo multifrutas	48	0,5	0,1	11,3	1 vaso · 250 g 120

Platos

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Ají de gallina	200	12,6	13,2	7,1	300 g 601
Ajiaco	79	5,1	3	7,6	450 g 356
Albóndigas	190	11	12	8,4	200 g 380
Alitas búfalo	267	17	20	5	150 g 401
Arancini (bolas de arroz fritas)	253	7,4	14,6	22,3	1 unidad · 150 g 379
Aros de cebolla	352	4,2	19,8	37,3	100 g 352
Arroz a la mexicana	149	2,4	4,3	24,1	200 g 297
Arroz con gandules	155	3,8	4,7	22,4	300 g 464
Arroz frito	165	4	5,5	23,9	250 g 413
Arroz tres delicias	164	5,5	4,9	23,6	300 g 492
Baba ganush	183	4,8	15	4,3	1 cucharada · 20 g 37
Bacalao a la Brás	166	12,4	10,1	5,9	300 g 497
Bandeja paisa	202	9,8	10	16,3	600 g 1.209
Bánh mì	233	11,1	9,8	23,6	1 unidad · 210 g 490
Berenjenas a la parmesana	155	7	10,5	7,1	250 g 388
Bibimbap	76	5,5	2,4	7	400 g 304
Biryani	104	7,2	2,4	12,4	300 g 312
Bocadillo de atún	274	10,3	11,3	32	1 unidad · 250 g 685
Boniato frito	192	2,3	9,4	31,4	150 g 288
Borsch	49	2,4	2,1	4,5	300 g 147
Brandada de bacalao	117	6,4	6,2	8,6	250 g 293
Brochetas de carne	230	20	16	0,2	200 g 460
Bruschetta	171	4,3	7,6	19,8	1 unidad · 40 g 68
Buddha bowl	109	4,1	3,6	12,4	400 g 438
Bullabesa	67	8,3	3	1,3	350 g 235
Burrito	219	11,1	8,5	21,4	1 unidad · 250 g 548
Burrito bowl	155	12,5	5	14	350 g 543
Caldo de pollo	6	0,9	0,2	0,2	300 g 18
Caldo de res	71	5,9	3,4	3,2	350 g 249
Canelones	191	9,8	10,1	14,3	300 g 573
Carnitas	271	24,6	18,3	0	120 g 325
Carpaccio de ternera	271	15,2	23	0,6	100 g 271
Causa limeña	170	5,8	11,2	9,8	200 g 339
Cerdo agridulce	260	8,9	13,6	24,5	250 g 650
Ceviche	63	10,5	0,8	3,1	150 g 95
Champiñones rebozados	222	4,6	12,9	20,3	100 g 222
Champiñones rellenos	288	10,7	15	24,7	1 unidad · 30 g 86
Chana masala	109	5,9	3,5	13,2	250 g 273
Chilaquiles	195	10,6	10,7	12,8	250 g 488
Chiles rellenos	228	7,8	17,2	9,7	1 unidad · 150 g 342
Chili con carne	118	9,8	4,3	7,3	300 g 354
Choripán	308	9,9	16,9	28	1 unidad · 200 g 616
Chow mein de pollo	147	8,5	7,2	12,1	350 g 515
Cocido madrileño	129	9,7	4,5	9,6	400 g 516
Cordon bleu	210	22,6	9,2	8,7	1 unidad · 200 g 420
Costillas a la barbacoa	254	16,2	15,1	11,8	250 g 635
Coxinha	296	10	16	26,5	1 unidad · 60 g 178
Crema de calabaza	72	1,1	4,7	5,4	300 g 216
Crema de champiñones	74	2,1	4,8	4,5	300 g 222
Crema de tomate	70	1,2	4,7	5,4	300 g 210
Crepes	220	6	9	28,4	1 unidad · 45 g 99
Croquetas	263	17,4	14,6	15,3	1 unidad · 30 g 79
Curry	107	6,5	6,5	5,1	250 g 268
Curry japonés	140	2,5	4	22,2	350 g 490
Curry tailandés	119	8,8	8,7	1,4	300 g 357

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Cuscús con pollo	130	7,5	3,9	15,6	300 g 390
Dal	145	8,6	4,3	11,7	250 g 363
Elote preparado	183	4,3	12,5	14,8	1 unidad · 150 g 275
Empanada de pollo	309	12,6	16,5	25,9	1 unidad · 120 g 371
Enchiladas	178	10	9	12,3	250 g 445
Ensalada caprese	205	10,5	17,1	2,3	200 g 410
Ensalada César	150	9	10	4,2	250 g 375
Ensalada de col	117	0,9	8	8,6	150 g 176
Ensalada de pasta	211	7,7	10,6	19,6	200 g 422
Ensalada de pollo con mayonesa	219	6,5	20,6	1,6	100 g 219
Ensalada de quinoa	139	4	7,8	11,6	250 g 347
Ensalada de surimi	157	5,2	9,4	12,5	150 g 235
Ensalada de tomate y pepino	36	1	2,1	3,3	200 g 72
Ensalada griega	110	3,5	9	3	200 g 220
Ensalada nizarda	123	7,3	8,5	3,7	300 g 370
Ensaladilla rusa	198	5,5	16,7	5,1	150 g 297
Estofado de ternera	107	8,8	5,1	5	300 g 321
Fabada asturiana	165	9,5	8,2	10,4	350 g 577
Fajitas de pollo	206	11,3	9,8	16,5	250 g 515
Falafel	333	13,3	17,8	31,8	1 unidad · 17 g 57
Feijoada	182	11,2	10,1	7,8	350 g 635
Fideuà	161	9,7	6,9	14	350 g 563
Filete empanado	271	22,9	14,1	12,6	1 unidad · 150 g 407
Filete ruso	240	15	17	8,5	1 unidad · 90 g 216
Fish and chips (pescado con patatas fritas)	224	8,8	10,9	22	350 g 785
Fondue de queso	231	16,2	17,2	2,6	150 g 347
Frijoles refritos	90	5	2	9,8	150 g 135
Frittata	160	9,4	12,3	2,5	200 g 320
Gambas al ajillo	270	13,7	22,9	3,3	150 g 405
Gazpacho	26	0,8	0,6	3,5	300 g 78
Gofres	290	7,9	14	30,5	100 g 290
Guiso de cordero	133	8,1	8,6	5	300 g 399
Gulash	145	13	9	2,2	250 g 363
Gyozas y dumplings	113	6,9	4,6	9,9	1 unidad · 25 g 28
Gyros	184	11,2	6,8	17,8	1 unidad · 250 g 460
Hamburguesa	260	13	12	24,3	1 unidad · 220 g 572
Hamburguesas de pescado	156	12,3	9,1	6,2	1 unidad · 75 g 117
Harira	64	4,2	1,5	6,6	350 g 223
Hojas de parra rellenas	228	8,2	17	8,2	1 unidad · 30 g 68
Huevos benedictinos	288	13,8	22,1	7,9	1 unidad · 125 g 360
Huevos rancheros	121	6,7	6,7	7,2	300 g 363
Huevos rellenos	198	11,5	15,9	1,1	1 unidad · 30 g 59
Huevos rotos	188	9,2	12	9,8	300 g 564
Kebab	215	10	11	18	350 g 753
Kibbeh	218	11,8	15,9	6,3	1 unidad · 50 g 109
Kimbap	144	4,6	3,7	21,7	1 rebanada · 21 g 30
Lasaña	139	7,5	5	14,6	300 g 417
Lentejas con chorizo	118	5,7	5,3	8,8	350 g 415
Macarrones con carne	190	9,8	7,5	19,4	250 g 475
Macarrones con queso	223	8,7	10,5	21,9	250 g 558
Mapo tofu	104	7,8	6,8	1,9	250 g 260
Minestrone	40	1,7	0,5	5,8	300 g 120
Mole con pollo	137	19	5,6	2,9	250 g 343
Muffins de huevo	136	10,6	9,3	1,8	1 unidad · 60 g 82
Musaka	147	5,8	10,8	5,2	300 g 441
Nachos con queso	265	7,6	15,8	22,1	150 g 398

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Nasi goreng (arroz frito indonesio)	158	7,1	6,3	17,1	380 g 601
Nuggets de pollo	307	15,9	20,4	14	1 unidad · 17 g 52
Ñoquis	135	2,4	6,3	16,2	200 g 270
Osobuco	97	11,2	4,1	3,5	300 g 290
Overnight oats	160	6,8	3,8	21,6	250 g 399
Pad thai	154	8,1	7,5	13,2	300 g 462
Paella de marisco	143	8	4,8	15,7	300 g 429
Paella mixta	148	7,9	4,9	17,1	300 g 444
Palak paneer	101	5,4	7	3,4	250 g 253
Palitos de mozzarella	325	14,8	18,3	23,1	1 unidad · 20 g 65
Pan bao	273	11,2	7,6	38,6	1 unidad · 90 g 246
Pasta a la boloñesa	125	5,9	2,6	17,6	300 g 375
Pasta a la carbonara	164	6,1	7,9	15,8	300 g 492
Pasta con salsa	106	3,7	1,2	18,1	300 g 318
Pasta gratinada	179	7,1	9,2	16,4	250 g 448
Pastel de patata y carne	123	7,6	6,3	7,2	300 g 369
Pastel de pollo	255	9,2	13,5	21,9	250 g 638
Patatas bravas	199	2,3	14,2	14,2	200 g 397
Patatas con carne	130	7,3	5,6	11,8	300 g 389
Patatas gratinadas	109	3,4	4,2	14,5	200 g 218
Pato pekinés	154	5,3	11,8	6,2	200 g 308
Perrito caliente	260	10	15	22	1 unidad · 150 g 390
Pho	77	5,8	3,3	5,2	450 g 347
Picadillo cubano	160	13,6	9,6	4,8	250 g 401
Pierogi	148	4,4	2,8	25,1	200 g 296
Pilaf	160	7	6	19,3	300 g 480
Pimientos rellenos	95	5,5	4,5	7,3	1 unidad · 200 g 190
Pisto	53	1,2	3,1	5	250 g 133
Pizza	250	11	9,5	28,7	1 rebanada · 110 g 275
Poke	172	7,5	7,8	16,4	350 g 602
Pollo a la Kiev	280	21,3	19,2	5,3	1 unidad · 180 g 504
Pollo a la mantequilla	208	13,3	15,4	4	300 g 624
Pollo a la naranja	262	14,5	12,7	21,7	250 g 655
Pollo agridulce	250	10,1	12,7	22,9	250 g 625
Pollo al limón	150	16,9	6,2	6,6	250 g 375
Pollo al sésamo	293	14,3	14,3	26,2	250 g 733
Pollo al vino	133	13	7	4	300 g 399
Pollo con anacardos	160	18,4	7	4,5	300 g 480
Pollo frito	241	19,1	15,1	5,8	1 unidad · 100 g 241
Pollo frito coreano	279	13,7	16,3	19,1	200 g 558
Pollo korma	127	14,6	5,1	4,3	300 g 381
Pollo kung pao	129	9,8	7	5,4	250 g 323
Pollo piri-piri	247	21,1	17,3	0,7	250 g 618
Pollo satay	191	21,7	10,3	2,8	1 unidad · 30 g 57
Pollo tandoori	214	27,4	10,8	1,9	200 g 428
Pollo teriyaki	163	25,7	6	1,6	250 g 408
Pollo tikka masala	156	12,4	9,8	4,6	300 g 468
Pozole	43	3,4	1,2	3,7	350 g 151
Pupusa	232	11,5	10,4	20,4	1 unidad · 120 g 278
Quesadilla	287	14,4	13	25,4	200 g 574
Ramen	127	7,1	4,6	13,1	450 g 572
Raviolis	173	7,4	6,3	21	200 g 346
Rollitos de col	105	6,5	5,5	6,7	1 unidad · 150 g 158
Rollitos de papel de arroz	112	5,7	2,6	15,3	1 unidad · 70 g 78
Rollitos de primavera	242	6,5	16,4	17	1 unidad · 50 g 121
Rollo de carne	199	17,5	10,7	6,8	1 rebanada · 100 g 199
Ropa vieja	157	17,7	8,1	1,6	250 g 393

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Salchichas envueltas en beicon	381	22,8	31,3	1,4	1 unidad · 25 g 95
Salmorejo	162	3,2	11,1	11,9	300 g 486
Samosas	310	5,1	17,5	31,4	1 unidad · 80 g 248
Sancocho	72	4,9	1,8	8,7	450 g 324
Sándwich club	222	15,1	7,5	22,1	1 unidad · 250 g 555
Sándwich cubano	228	15,9	10,7	15,5	1 unidad · 250 g 570
Sándwich de pulled pork	243	15	8,8	24,1	1 unidad · 220 g 535
Sándwich de queso	343	11	20,8	26,9	1 unidad · 130 g 446
Sándwich mixto	273	11,3	12,9	26,8	1 unidad · 150 g 410
Shakshuka	117	5,5	9,5	1,6	250 g 291
Smoothie bowl	145	2,8	4,7	21,3	300 g 435
Solomillo Wellington	356	16,3	25,5	14,8	250 g 890
Sopa agripicante	39	2,6	1,2	3,9	300 g 117
Sopa de ajo	40	2,1	1,1	5,2	300 g 119
Sopa de albóndigas	52	2,6	2,2	4,6	350 g 182
Sopa de alubias	67	3,8	0,8	7,6	350 g 235
Sopa de cebolla	108	5,5	4,5	10,7	300 g 324
Sopa de fideo	95	2,5	3,3	12,6	300 g 285
Sopa de fideos	53	3,8	1,4	5,5	300 g 159
Sopa de guisantes con ahumados	80	5,6	2,4	5,8	350 g 280
Sopa de lentejas	60	3,8	0,7	6,5	300 g 180
Sopa de miso	24	2,2	0,8	1,7	250 g 60
Sopa de pescado	36	3,8	1,2	2,1	350 g 126
Sopa de verduras	27	0,8	0,5	4,1	350 g 95
Sopa tom yum	22	3,1	0,3	1,9	350 g 78
Sopa wonton	33	2,4	1,3	2,6	300 g 99
Strogonoff de ternera	150	10,1	9,3	5,5	250 g 375
Sushi	150	6	3	24	1 unidad · 30 g 45
Tabulé	127	1,6	9,7	7,8	150 g 191
Tacos	246	15,3	13,6	13,4	1 unidad · 100 g 246
Tacos al pastor	187	14,3	7	15,2	1 unidad · 100 g 187
Tajín de cordero	132	12,8	6,8	4,5	300 g 396
Tajín de pollo	127	7,5	3,7	14,4	300 g 381
Takoyaki	157	7	7,1	15,6	1 unidad · 25 g 39
Tamal	174	7,4	9	13,4	1 unidad · 130 g 226
Tarta de queso	321	5,5	22,5	25	120 g 385
Tempura de gambas	194	20	10,3	6,5	1 unidad · 30 g 58
Tempura de verduras	239	3,8	15,8	18,9	150 g 359
Ternera a la borgoñona	85	8,9	3,3	4,2	300 g 254
Ternera con brócoli	160	10,4	10,6	3,8	250 g 400
Ternera teriyaki	198	28,9	8,3	1,9	200 g 396
Tiras de pollo	271	19,2	13,9	16,1	1 unidad · 30 g 81
Tomates rellenos	122	5,5	9,7	2	1 unidad · 150 g 183
Tortellini	236	10,4	5,6	34,6	200 g 472
Tortilla de patatas	165	5,6	9,9	11,7	1 rebanada · 120 g 198
Tortilla francesa	154	10,6	11,7	1,6	150 g 231
Tortitas de avena	237	14,5	7,5	24,6	1 unidad · 45 g 106
Tortitas de patata	196	4,5	10,8	18,4	1 unidad · 60 g 118
Tortitas de plátano	150	5,6	9	11,4	1 unidad · 40 g 60
Tostadas mexicanas	157	6,2	6,8	15,6	1 unidad · 120 g 188
Tteokbokki	131	4,1	4	18,8	250 g 328
Wrap	232	12,8	9,4	21,8	1 unidad · 250 g 580
Yakisoba (fideos fritos japoneses)	161	4,5	7,9	16,6	300 g 482
Yakitori	172	26	3,3	9,3	1 unidad · 30 g 52

Snacks, especias y más

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Ajo en polvo	344	16,7	0,8	62,8	1 cucharadita · 3 g 10
Azafrán	352	11,4	5,8	61,5	1 g 4
Barrita de proteínas	412	30,3	15,2	31,1	1 unidad · 50 g 206
Barritas de cereales	471	10,1	19,8	59,1	1 unidad · 25 g 118
Canela	247	4	1,2	27,5	1 cucharadita · 3 g 7
Cardamomo	321	10,8	6,7	40,5	1 cucharadita · 2 g 6
Carne picada vegetal	167	14,8	8,4	5	100 g 167
Cilantro en grano	346	12,4	17,8	13	1 cucharadita · 2 g 7
Clavo	335	6	13	31,6	1 cucharadita · 2 g 7
Comino	427	17,8	22,3	33,7	1 cucharadita · 2 g 9
Cúrcuma	312	9,7	3,3	44,4	1 cucharadita · 3 g 9
Curry en polvo	301	14,5	14	2,6	1 cucharadita · 2 g 6
Espirulina seca	290	57,5	7,7	20,3	1 cucharadita · 3 g 9
Extracto de vainilla	240	0,1	0	2,4	1 cucharadita · 4 g 10
Garam masala	379	15,6	15,1	45,2	1 cucharadita · 2 g 8
Gelatina neutra	335	85,6	0,1	0	1 cucharadita · 3 g 10
Guacamole	155	1,9	14,2	1,9	1 cucharada · 15 g 23
Hamburguesa vegana	197	18	11,1	4,1	1 unidad · 110 g 217
Hierbas provenzales	283	11,5	7,2	23	1 cucharadita · 1 g 3
Jengibre molido	335	9	4,2	58,3	1 cucharadita · 2 g 7
Laurel	353	7,6	8,4	48,6	1 unidad · 0,2 g 1
Leche de coco	197	2	21,3	2,8	100 g 197
Levadura fresca	105	8,4	1,9	10	10 g 11
Levadura nutricional	334	40,4	4,5	21,8	1 cucharada · 5 g 17
Levadura química	142	2	0,2	33,2	1 cucharadita · 5 g 7
Levadura seca	307	44,5	6,4	17,9	1 cucharadita · 3 g 9
Mejorana seca	276	12,7	7	20,3	1 cucharadita · 1 g 3
Miso	198	12,8	6	20	1 cucharada · 17 g 34
Nuez moscada	507	5,3	36,3	28,5	1 cucharadita · 2 g 10
Nuggets veganos	250	15,5	10,9	19,7	1 unidad · 20 g 50
Orégano seco	265	9	4,3	26,4	1 cucharadita · 1 g 3
Palomitas	387	12,9	4,5	63,3	30 g 116
Patatas fritas de bolsa	532	6,4	34	50,7	30 g 160
Pico de gallo	17	0,7	0,1	2,6	1 cucharada · 15 g 3
Pimentón	282	14,1	12,9	19,1	1 cucharadita · 2 g 6

ALIMENTO	KCAL	P	G	C	RACIÓN HABITUAL, KCAL
Pimienta blanca	310	11,4	2,1	48,3	1 cucharadita · 2 g 6
Pimienta de cayena	376	12	17,3	29,4	1 cucharadita · 2 g 8
Pimienta negra	251	10,4	3,3	38,6	1 cucharadita · 2 g 5
Pretzels	384	10	2,9	77	30 g 115
Sal	0	0	0	0	1 cucharadita · 6 g 0
Salsa alfredo	150	2,1	15	1,8	1 cucharada · 16 g 24
Salsa de arándanos rojos	159	0,9	0,1	39,3	1 cucharada · 20 g 32
Salsa de ostras	51	1,4	0,3	10,6	1 cucharada · 18 g 9
Salsa de pescado	35	5,1	0	3,6	1 cucharada · 18 g 6
Salsa hoisin	220	3,3	3,4	41,3	1 cucharada · 16 g 35
Salsa teriyaki	89	5,9	0	15,5	1 cucharada · 18 g 16
Seitán	134	20,6	2,5	6,7	100 g 134
Soja texturizada	150	18,6	2,9	7	100 g 150
Sriracha	93	1,9	0,9	17	1 cucharadita · 6 g 6
Tempeh	192	20,3	10,8	7,6	100 g 192
Tofu	144	17,3	8,7	0,5	100 g 144
Tzatziki	91	5,2	6	3,9	1 cucharada · 15 g 14
Wasabi	292	2,2	10,9	40	1 cucharadita · 5 g 15
Zumo de limón	22	0,3	0,2	6,6	1 cucharada · 15 g 3

Sobre esta tabla

Cada fila es el alimento principal de su ficha en 17 Fit, crudo o cocinado según indica su nombre. Los carbohidratos no incluyen la fibra. Los valores son medias: el producto de una marca puede variar, así que consulta su etiqueta.

Fuentes: USDA FoodData Central: SR Legacy 2018-04 + FNDDS 2024-10 (CC0); ANSES CIQUAL 2020 (Licence Ouverte / Etalab); Fineli Release 20, THL Finland (CC-BY 4.0); McCance and Widdowson's CoFID 2021, Public Health England (Open Government Licence v3.0); Swiss Food Composition Database V 7.1, FSVO; Standard Tables of Food Composition in Japan 2020 (8th ed.), MEXT; Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 4.0, Max Rubner-Institut (CC BY 4.0); Livsmedelsdatabasen, Swedish Food Agency (CC BY 4.0); Danish Food Composition Database (Frida) 6.1, DTU Food (CC BY 4.0)

En internet, con la ficha completa de cada alimento: <https://17-fit.app/es/calorias/tabla-calorias-pdf>