

Pulpo: 60
 Puré de patata: 357
 Queso azul: 350
 Queso bola : 376
 Queso brie 50% mg.: 342
 Queso cabrales : 385
 Queso Camembert 30% mg : 230
 Queso Camembert 45% mg : 285
 Queso Camembert 60% mg.: 378
 Queso curado: 390
 Queso de Burgos : 190
 Queso desnatado: 80
 Queso Edam 30% mg.: 240
 Queso Edam 45% mg.: 355
 Queso Emmental 45% mg.: 385
 Queso fresco 20 % mg. : 110
 Queso fresco 60 % mg.: 330
 Queso fundido 45% mg.: 270
 Queso Gorgonzola: 370
 Queso Gouda: 360
 Queso Gruyere: 410
 Queso Manchego curado: 420
 Queso Manchego semicurado: 370
 Queso mozzarella: 280
 Queso parmesano: 395
 Queso Roquefort: 380
 Rábanos: 14
 Rape: 82
 Refrescos azucarados: 50
 Remolacha: 42
 Repollo: 25
 Repostería en general: 390
 Requesón: 150
 Riñones de ternera: 125
 Rodaballo: 80
 Salami: 410
 Salchicha fresca : 326
 Salchichas Frankfurt: 310
 Salchichon: 420
 Salmón ahumado : 260
 Salmón fresco: 175
 Salmonete: 130
 Sandía: 30
 Sardinas: 140
 Sardinas en aceite: 230
 Sardinas en tomate: 200

Sémola de trigo: 350
 Sepia : 82
 Sesos: 130
 Setas : 25
 Sidra : 42
 Tapioca: 338
 Ternera (promedio): 175
 Ternera, carne grasa: 190
 Ternera, carne magra : 125
 Ternera, chuleta : 168
 Ternera, hígado : 140
 Ternera, riñón : 125
 Ternera, solomillo : 150
 Tomates: 20
 Tomates cherry: 32
 Trucha: 150
 Trucha asalmonada: 110
 Uva blanca: 70
 Uva negra: 65
 Uva Pasa : 280
 Vermut : 132
 Vino blanco: 68
 Vino tinto: 72
 Vinos dulces : 160
 Vinos finos : 125
 Whisky : 238
 Yogur : 80
 Yogur desnatado : 42
 Zanahorias: 30
 Zorzamora : 40
 Zumo de naranja: 42



Tabla de calorías

Adelgazar.net

La cifra de calorías corresponde
a 100 gr. de alimento crudo

Abadejo : 80
Acedera : 20
Aceite de oliva: 930
Aceite semillas : 930
Aceitunas : 157
Acelgas: 22
Aguacate: 230
Aguardiente de 38° : 210
Ajos: 139
Albaricoque almíbar : 86
Albaricoque seco : 260
Albaricoques : 50
Alcachofa : 49
Almeja : 50
Almendras : 620
Alubias secas : 300
Anchoas : 175
Anguila : 300
Anguila ahumada : 350
Anís, aguardiente y licores dulces : 384
Apio: 20
Arándanos : 40
Arenque fresco : 220
Arenque salado o ahumado : 290
Arroz : 350
Arroz blanco cocido : 106
Arroz integral: 350
Atún en aceite : 283
Atún fresco : 225
Avellana : 670
Avena: 367
Azúcar : 400
Bacalao desalado : 108
Bacalao fresco : 80
Batatas: 115
Bebida cola: 45
Beicon : 665
Berenjena : 20
Berro: 21
Berza, repollo : 40
Besugo : 118
Bizcocho: 456
Bogavante : 90
Bollo, brioix, ensaimada : 469
Boniato : 122
Bonito fresco: 150
Boquerón : 151
Brécol : 30
Brevas : 65
Brotos de soja : 60
Buey semigraso : 158
Buey, solomillo : 120

Butifarra : 243
Caballa : 180
Caballo: 120
Caballo : 110
Cacahuetes : 610
Cacao en polvo: 340
Cacao en polvo, con azúcar, instantáneo : 366
Calabacín : 20
Calabaza: 24
Calamar : 82
Cangrejo de río : 70
Caquis : 77
Caramelos: 378
Cardo: 21
Carne picada (ternera): 220
Carpa : 30
Castañas : 190
Cava o vino espumoso : 90
Caviar : 450
Cebolla : 34
Centeno: 325
Centollo : 85
Cerdo (filete magro): 168
Cerdo (lomo) : 208
Cerdo (paletilla) : 270
Cerdo (promedio): 260
Cerdo (solomillo): 308
Cereales Corn Flakes : 360
Cereales de avena : 380
Cereales de desayuno, con miel: 386
Cerezas : 60
Cerveza : 32
Champiñón: 28
Chicharrones : 601
Chirimoyas: 80
Chocolate con leche : 530
Chocolate negro: 550
Chorizo : 468
Chufas : 202
Cigala : 67
Ciruelas : 50
Ciruelas pasas : 255
Coco : 380
Coco rallado : 610
Codorniz : 114
Col: 28
Col china : 10
Col de Bruselas : 40
Col lombarda : 20
Col rizada : 20
Coles fermentadas : 25
Coliflor : 20
Conejo : 162

Coñac, licores en general: 315
Copos de avena: 380
Copos de maíz: 350
Cordero (promedio) : 280
Cordero, chuletas: 230
Cordero, costillas : 280
Cordero, hígado : 132
Cordero, pierna : 248
Corn flakes: 360
Crema de cacahuete : 610
Crema de chocolate con avellanas: 549
Croissant chocolate y similares: 469
Cuajada : 96
Dátiles: 274
Donut, croissant: 456
Durazno (fresco): 35
Durazno (seco): 250
Emperador: 80
Endibia : 20
Escarola: 20
Espaguetis : 360
Espárragos blancos: 20
Espárragos trigueros: 20
Espinacas : 20
Fideos: 360
Foie-gras : 518
Frambuesas: 40
Fresas : 35
Fresones : 35
Frostis: 355
Galletas con chocolate: 524
Galletas de mantequilla : 440
Galletas saladas: 464
Galletas tipo "María": 436
Gallina: 270
Gallineta : 120
Gallo (pescado): 80
Gambas : 100
Ganso : 360
Garbanzos: 360
Garbanzos cocidos: 145
Germen de trigo : 300
Granadas : 67
Grelos: 11
Grosellas negras : 50
Grosellas rojas : 40
Guindas : 60
Guisantes frescos: 80
Guisantes secos : 340
Habas de soja : 340
Habas frescas: 75

Habas secas: 330
Hamburguesas : 550
Harina de maíz: 349
Harina de trigo (blanca): 360
Harina de trigo, integral: 340
Helado : 206
Helado sorbete o "polo": 139
Hígado de cerdo : 150
Hígado de Cordero : 132
Hígado de pollo : 140
Hígado de vaca: 130
Higos Frescos : 65
Higos secos : 274
Hinojo : 20
Hojaldre: 425
Huevo de gallina: 160
Huevo de gallina (clara): 48
Huevo de gallina (unidad de 60 gr): 96
Huevo de gallina (yema): 352
Huevo de pata: 189
Huevo, clara: 48
Huevo, yema: 353
Huevos : 160
Jamón ahumado : 340
Jamón cocido: 140
Jamón de York : 220
Jamón serrano : 380
Jamón serrano sin grasa : 150
Judías: 295
Judías cocidas: 100
Judías verdes : 35
Jugo de naranja: 42
Kefir : 70
Kiwi : 50
Krispis: 360
Langosta : 90
Langostino : 96
Leche condensada : 322
Leche de cabra: 90
Leche de vaca desnatada: 33
Leche de vaca entera: 65
Leche de vaca semidesnatada: 45
Leche en polvo desnatada: 348
Leche en polvo entera: 490
Lengua : 90
Lentejas cocidas: 105
Lentejas secas: 330

Liebre : 162
Lima: 39
Limon: 35
Lombarda: 20
Lomo embuchado : 380
Lubina : 118
Lucio : 90
Macarrones : 360
Magdalenas : 469
Maiz (harina): 360
Maíz dulce cocido: 105
Maiz en grano: 360
Mandarina: 50
Mango: 60
Maní: 560
Manteca de cerdo: 890
Mantequilla : 750
Manzana : 52
Margarina: 750
Mayonesa : 770
Mayonesa ligera: 390
Mazapán: 500
Mejillones: 74
Melocotón: 40
Melocotón en almíbar : 85
Melón : 29
Membrillo : 42
Membrillo, dulce de: 215
Menestra de verduras: 29
Merluza: 80
Mermelada: 280
Mermelada ligera: 145
Mero : 101
Miel: 300
Mollejas de cordero: 105
Mollejas de ternera: 110
Moras: 58
Morcilla: 350
Mortadela : 330
Nabo: 20
Naranja: 42
Nata fresca 15% materia grasa: 175
Nata fresca 20% materia grasa: 210
Nata fresca 30% materia grasa: 320
Natillas : 110
Nectarinas : 64
Nísperos : 44
Nueces : 660
Nueces del Brasil: 700
Ñame : 70
Ñoras secas: 80
Orejonas : 120

Ostras: 70
Oveja: 250
Palometa: 125
Pan de centeno: 241
Pan de trigo, blanco: 255
Pan de trigo, integral: 239
Pan de trigo, molde blanco: 290
Pan de trigo, molde integral: 278
Pan rallado: 350
Pan tostado: 370
Panceta de cerdo: 390
Papas: 85
Pasas: 280
Pasta (espaguetis, macarrones,...): 360
Pasta cocida: 110
Pastas de té: 456
Pastel de manzana: 311
Pastel de queso: 414
Patatas: 80
Patatas cocidas: 65
Patatas fritas caseras: 400
Patatas fritas comerciales: 580
Pato: 240
Pavo: 120
Pepino: 12
Pera : 46
Perca: 90
Percebes : 59
Perdiz : 114
Perejil: 43
Pescadilla: 75
Pez espada: 115
Picota : 81
Pierna de cordero: 248
Pimiento rojo : 21
Pimiento verde : 16
Piña almíbar : 85
Piña fresca: 51
Piñones: 670
Pipas de girasol: 600
Pistachos: 610
Pizza : 250
Plátano : 81
Platija: 80
Pollo completo (con piel): 160
Pollo muslo: 110
Pollo pechuga : 99
Pollo, hígado : 129
Pomelo: 40
Puerros: 32