

Tabla de calorías de alimentos mas usuales en cocina, con un máximo de 100, Kcal., por cada 100 g. de producto comestible.
1 Kcal. es = a 4,180 Kj. (Kilojulios). La unidad es 420 Kj.

Menos de 100 Kilocalorías		Entre 100 y 400 Kilocalorías		Más de 400 Kilocalorías	
Abadejo	80	Aguacate	230	Aceite de oliva	930
Acelgas	10	Aguardiente 38°	210	Aceites de semillas	930
Acedera	20	Alubias secas	300	Almendras	620
Albaricoque	50	Anguila	300	Avellanas	670
Alcachofas	90	Anguila ahumada	350	Cacahuetes	610
Apio Cabeza	20	Arenques frescos	220	Coco rallado	610
Apio Hojas	10	Arenque salado o aumado	290	Crema de cacahuetes	610
Arándanos	40	Arroz	350	Chocolate, cobertura	710
Bacalao	80	Atún	240	Chocolate con leche	520
Berenjena	20	Azúcar	400	Galletas de mantequilla	440
Berros	40	Caballa	200	Manteca de cerdo	960
Berza	40	Carne de vacuno	150	Mantequilla	770
Bogavante	90	Carne de vacuno picada	220	Margarina	750
Brécol	30	Castañas	190	Mayonesa	770
Brotes de soja	60	Cerdo magro	172	Mazapán	500
Calabacín	20	Cerdo paletilla	270	Morcilla serrana	460
Calabaza	20	Coco	380	Nueces	690
Calamar	80	Conejo	160	Nueces del Brasil	700
Cangrejo de río	70	Copos de avena	380	Piñones	670
Carpa	30	Corn flakes	360	Pipas de girasol	600
Carpa	30	Gallina	270	Pistachos	620
Cava, vino espumoso	80	Gallineta	120	Queso Gruyère 45% mg.	450
Cebollas	30	Ganso	360	Salami	550
Cerezas	60	Garbanzos	310	Salchichas	490
				Cervelat	

Champiñones	20	Germen de trigo	300	Salchichas Frankfurt	480
Ciruelas	50	Guisantes amarillos secos	340		
Clara de huevo (35 gr.)	20	Habas de soja	340		
Col china	10	Hígado de cerdo	150		
Col rizada	20	Higado de pollo	140		
Col de Bruselas	40	Jamón cocido	220		
Coles fermentadas	25	Jamón serrano	¿?		
Coliflor	20	Jamón ahumado	400		
Endibia	20	Lentejas	330		
Escorzonera o salsifis	20	Miel	300		
Espárragos	20	Mollejas de ternera	110		
Espinacas	20	Nata líquida 30 % mg.	320		
Frambuesas	40	Pan candeal de trigo	250		
Fresas	30	Pan integral de trigo	210		
Gambas	100	Pan rallado	350		
Grosellas negras	50	Pan tostado	370		
Grosellas rojas	40	Panceta de cerdo	390		
Guindas	60	Pasas	280		
Guisantes verdes	80	Pastas alimenticias	360		
Higos frescos	60	Pato	240		
Hinojo	20	Pavo	120		
Huevo entero (60 gr.)	80	Pierna de cordero	230		
Judías verdes	30	Pollo	110		
Kefir	70	Queso brie 50 % mg.	360		
Kiwi	50	Queso Camenbert 30 % mg.	360		

Langosta	90	Queso Camembert 50 % mg.	330	
Leche desnatada	40	Queso Camembert 60 mg.	400	
Leche entera	70	Queso Edam 30 % mg.	230	
Lechuga	15	Queso Edam 45 % mg.	370	
Lenguado	90	Queso Emmental 45 % mg.	400	
Lombarda	20	Queso fresco 60 % mg.	350	
lucio	90	Queso fundido 45 % mg.	280	
Maíz fresco	90	Queso Gorgonzola 45 % mg.	380	
Mandarina	50	Queso Gouda 45 % mg.	380	
Mango	60	Queso parmesano	400	
Manzana	60	Queso Roquefort 50 % mg.	370	
Mejillones	60	Requesón 40 % mg.	170	
Melocotón	40	Riñones de ternera	130	
Melón	50	Salmón	220	
Nabo	20	Salvado de trigo	190	
Naranja	40	Sardinas	140	
Ñame	70	Sémola de trigo	330	
Ñoras secas	80	Solomillo de cordero	130	
Ostras	70	Trucha asalmonada	110	
Patatas	70			
Pepinos	10			
Pera	60			
Perca	90			
Pimiento	20			
Piña fresca	60			
Plátano	90			
Platija	80			

Pomelo	40		
Puerro	20		
Rábanos	10		
Rape	70		
Refrescos azucarados	50		
Remolacha	40		
Repollo	30		
Requesón no graso	80		
Rodaballo	80		
Sandía	40		
Setas comestibles	20		
Ternera magra	100		
Tomates	20		
Uvas	70		
Vino 11°	70		
Yogur desnatado	40		
Yogur graso 3,5 mg.	70		
Zanahorias	30		
Zarzamora	40		

TABLA CALORICA

Por cada 100 grs.

ALIMENTO	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	AZÚCARE S
Leche entera	63	3,2	3,7	4,6
Leche semi desnatada	49	3,5	1,8	5,0
Leche desnatada	33	3,4	0,2	4,7
Yogurt entero	64	3,8	3,6	4,3
Yogurt descremado	42	3,8	1,1	4,3
Mozzarella	224	19,9	16,1	
Quesito en porciones	309	11,2	26,9	6,0
Huevos de gallina	156	13	11	1
Carne magra de buey	129	21	5	----
Carne de pollo	112	20	4	----
Carne magra de cerdo	151	20	8	----
Jamón cocido	412	21	36	----
Jamón crudo	434	23	38	----
Salami	475	23	43	----
Mortadela	415	14	40	----
Merluza	69	15	1	----
Trucha	86	14,7	3	----
Atún fresco	226	21,5	15,5	----
Almejas	73	10,2	10,5	----
Sepia	72	14,0	1,4	----
Judias verdes	110	6,4	0,6	20,7
Judias secas	254	16,7	2,8	23
Guisantes	70	7	0,2	10,6
Lentejas	296	21,1	2,7	49,8
Garbanzos	298	16,6	6,9	45,1
Pan común	279	8,7	0,2	64,7
Pan integral	229	9,0	1,6	47,5
Pasta	336	10,8	0,3	77,4
Arroz	340	6,3	1,0	81,7
Galletas secas	410	7	8	82
Rebanadas de pan tostado	409	10,9	5	,285
Bastoncillos	380	10,9	5,2	77,2
Mantequilla	752	0,5	83,1	0,6
Manteca	894	0,3	99,3	0
Margarina	730	0,1	81	0
Aceite de semilla	900	0	100	0
Aceite de oliva	900	0	100	0
Alcachofas	17	1,7	0,2	2,3

Zanahoria	22	1,1	0	4,8
Coliflor	25	3,2	0,2	2,7
Pepinos	14	0,7	0,5	1,8
Judías	18	2,1	0,1	2,4
Hinojo	16	0,5	0,3	3,2
Lechuga	15	1,8	0,4	1,1
Berenjenas	16	1,1	0,1	2,9
Espinacas	23	3,4	0,7	0,8
Patatas	90	2,1	0,4	20,8
Albaricoques	31			7,6
Melocotones	30			6,9
Manzanas	45			11,1
Plátano	80			19,2
Naranjas	41			9,3
Pomelos	36			8,3
Fresas	29			5,9
Tomates	16			2,9
Pimientos	22			5,0

Con menos de 100 Kilocalorías					
Abadejo	80	Endibia	20	Naranja	40
Acelgas	10	Escorzonera o salsifis	20	Ñame	70
Acedera	20	Espárragos	20	Ñoras secas	80
Albaricoque	50	Espinacas	20	Ostras	70
Alcachofas	90	Frambuesas	40	Patatas	70
Apio Cabeza	20	Fresas	30	Pepinos	10
Apio Hojas	10	Gambas	100	Pera	60
Arándanos	40	Grosellas negras	50	Perca	90
Bacalao	80	Grosellas rojas	40	Pimiento	20
Berenjena	20	Guindas	60	Piña fresca	60
Berros	40	Guisantes verdes	80	Plátano	90
Berza	40	Higos frescos	60	Platija	80
Bogavante	90	Hinojo	20	Pomelo	40
Brécol	30	Huevo entero (60 gr.)	80	Puerro	20
Brrotes de soja	60	Judías verdes	30	Rábanos	10
Calabacín	20	Kefir	70	Rape	70
Calabaza	20	Kiwi	50	Refrescos azucarados	50
Calamar	80	Langosta	90	Remolacha	40
Cangrejo de río	70	Leche desnatada	40	Repollo	30
Carpa	30	Leche entera	70	Requesón no graso	80
Carpa	30	Lechuga	15	Rodaballo	80
Cava, vino espumoso	80	Lenguado	90	Sandía	40
Cebollas	30	Lombarda	20	Setas comestibles	20
Cerezas	60	lucio	90	Ternera magra	100
Champiñones	20	Maíz fresco	90	Tomates	20
Ciruelas	50	Mandarina	50	Uvas	70
Clara de huevo (35 gr.)	20	Mango	60	Vino 11°	70
Col china	10	Manzana	60	Yogur desnatado	40
Col rizada	20	Mejillones	60	Yogur graso 3,5 mg.	70
Col de Bruselas	40	Melocotón	40	Zanahorias	30
Coles fermentadas	25	Melón	50	Zarzamora	40
Coliflor	20	Nabo	20		

Aguacate	230	Garbanzos	310	Pollo	110
Aguardiente 38°	210	Germen de trigo	300	Queso brie 50% mg.	360
Alubias secas	300	Guisantes amarillos secos	340	Queso Camenbert 30% mg.	360
Anguila	300	Habas de soja	340	Queso Camembert 50% mg.	330
Anguila ahumada	350	Hígado de cerdo	150	Queso Camembert 60 mg.	400
Arenques frescos	220	Higado de pollo	140	Queso Edam 30% mg.	230

Arenque salado o aumado	290	Jamón cocido	220	Queso Edam 45% mg.	370
Arroz	350	Jamón ahumado	400	Queso Emmental 45% mg.	400
Atún	240	Lentejas	330	Queso fresco 60% mg.	350
Azúcar	400	Miel	300	Queso fundido 45% mg.	280
Caballa	200	Mollejas de ternera	110	Queso Gorgonzola 45% mg.	380
Carne de vacuno	150	Nata líquida 30% mg.	320	Queso Gouda 45% mg.	380
Carne de vacuno picada	220	Pan candeal de trigo	250	Queso parmesano	400
Castañas	190	Pan integral de trigo	210	Queso Roquefort 50% mg.	370
Cerdo magro	172	Pan rallado	350	Requesón 40% mg.	170
Cerdo paletilla	270	Pan tostado	370	Riñones de ternera	130
Coco	380	Panceta de cerdo	390	Salmón	220
Conejo	160	Pasas	280	Salvado de trigo	190
Copos de avena	380	Pastas alimenticias	360	Sardinas	140
Corn flakes	360	Pato	240	Sémola de trigo	330
Gallina	270	Pavo	120	Solomillo de cordero	130
Gallineta	120	Pierna de cordero	230	Trucha asalmonada	110
Ganso	360				

Aceite de oliva	930	Mayonesa	770
Aceites de semillas	930	Mazapán	500
Almendras	620	Morcilla serrana	460
Avellanas	670	Nueces	690
Cacahuetes	610	Nueces del Brasil	700
Coco rallado	610	Piñones	670
Crema de cacahuetes	610	Pipas de girasol	600
Chocolate, cobertura	710	Pistachos	620
Chocolate con leche	520	Queso Gruyère 45 mg.	450
Galletas de mantequilla	440	Salami	550
Manteca de cerdo	960	Salchichas Cervelat	490
Mantequilla	770	Salchichas Frankfurt	480
Margarina	750		