

VERDURAS Y HORTALIZAS ( por 100 gr.)

Verduras por 100gr.	Kalorias	Proteínas	Carbohidratos
Acelga	25	2	3
Ajo (por diente)	7	0	1
alcachofa	50	3	10
Apio tallo	16	1	3
batata	125	2	28
Berenjena (150gr.)	30	2	6
berros	21	2	3
Brotos alfalfa	24	4	0
Brotos soja	46	5	4
brócoli	27	4	3
calabacín	22	1	4
calabaza	26	1	5
canónigos	19	2	2
cardo	20	1	3
cebolla	36	1	7
cebollino	46	4	6
champiñones	20	2	2
Col china	13	1	2
Col rizada	30	3	3
coliflor	24	2	4
endivia	17	1	3
escarola	8	1	1
espinacas	19	2	2
espárragos	43	4	6
guisantes	74	5	12
Habas frescas	52	5	7
Judías verdes	33	2	6
lechuga	12	1	1
Lechuga iceberg	11	1	2
patata	81	2	18
Patata cocida	77	2	17
pepino	10	1	2
perejil	24	4	1
Perejil picado 1 cuch.	1	0	0
Pimiento rojo	29	1	6
Pimiento verde	17	1	3
puerro	30	2	5
Remolacha 150 gr.	55	3	11
repollo	27	2	4

rábano	17	1	3
setas	22	2	3
tomate	18	1	3
zanahoria	29	1	6
aguacate	170	2	4
albaricoque	40	1	9
Caquí (palo santo)	66	1	16
cerezas	61	1	14
chirimoya	75	1	17
ciruela	48	1	11
dátil	165	2	37
frambuesas	34	1	7
Fresón, fresa	31	1	6
granada	78	1	17
higo	72	1	17
Higo chumbo	36	1	8
kiwi	48	1	10
Lima	25	0	3
limón	24	1	5
mandarina	41	1	9
mango	64	0	15
manzana	51	0	12
melocotón	40	1	9
melón	28	1	6
naranja	42	1	9
nectarina	56	1	13
níspero	82	1	19
papaya	27	0	6
pera	50	0	12
piña	50	0	12
plátano	92	1	21
pomelo	33	1	7
sandía	29	1	7
uva	69	1	16
Ciruelas pasas (sin) 1 pieza ( 8,50gr.)	17	0	4
Higos secos (1 pieza 20 gr.	49	1	11
Orejones albaricoque 1 pieza 7,50gr.	19	0	4
Uvas pasas (15gr.)	42	0	10
Melocotón almibar 1mitad grande,70gr.	52	0	13
Peras almibar 1 mitad 58gr.	38	0	9

Piña almibar 1 rodaja, 63gr.	50	0	12
Guindas almibar, 100gr.	272	0	68
Confitura fruta, 20 gr.	48	0	12
Mermelada con fructosa, 20 gr.	31	0	8
Confitura diet (Hero) 20 gr.	7	0	2
Mermelada baja n calorias (santiveri) 20gr.	6	0	1
Dulce demembrillo, 50 gr.	113	0	28
Aceitunas negras, 10 unidades 35 gr.	62	0	2
Aceitunas anchoa, 10 unidades, 35 gr.	58	1	1
Aceitunas verdes, 10 unidades, 35 gr.	60	1	2
Arooz blanco crudo	346	7	78
Arroz integral	332	8	70
Harina fina maiz (maizena)	340	0	85
Harina fina maiz (1 cucharada)	27	0	7
cuscús	337	8	74
Germen trigo	286	27	22
Harina trigo	394	13	83
Harina integral	301	11	59
seitán	90	20	3
Sémola trigo	333	11	70
Salvado trigo 1 cucharada	11	1	1
Macarrones, espaguetis etc.	348	12	72
Pasta integral	340	13	68
Pan blanco barra, 50gr.	127	4	27
Pan integral trigo, 50 gr.	110	4	23
Pan molde Bimbo, 1 rebanada	73	2	14
Pan leche, 1 unidad	142	4	18
Pan tostado integral sin sal ni azucar, 1	34	1	6

rebanada			
Bizcocho casero, 1 rebanada, 30 gr.	135	2	14
Bizcocho con fructosa, 1 rebanada, 18 gr.	56	1	5
Magdalena integrales 1 unidad	121	2	15
Mantecados, 1 unidad	141	2	15
Croisant bella easo 1 unidad	109	2	11
Mini croisant, 1 unidad	60	1	7
Galleta maria, 1 unidad	26	0	5
Chocolate blanco, 1 barra ( 100 gr.)	571	7	55
Choc. Con leche, 1 barra ( 100 gr.)	526	8	54
Z08umo de manzana,1 vaso ( 200 ml.)	85	0	21
Zumo melocotón y uva, 1 vaso (200ml)	102	1	25
“ de naranja (200)	86	1	20
De pera 200ml.	108	1	26
De ña 200 ml.	88	1	21
De pomelo 200ml.	74	1	17
De uva, mosto, blanco y negro	67	0	17
Sin azucar diet hero 200 ml.	48	1	11
Azucar blanco, 1 cucharadita	20	0	5
Azucar moreno caña Integral, 1 charadita	19	0	5
Miel, 1 cucharadita	16	0	4
Fructosa, 1 cucharadita	20	0	5
Caramelos,1 unidad	19	0	5
Mayonesa,1 cucharada	105	0	0
Ketchup,1 cucharada	14	0	3
Salsa bechamel, 50gr.	69	2	5

Aceite oliva, 1 cucharada	108	0	0
Manteca cerdo, 100gr.	891	0	0
Mantequilla, 100gr.	751	1	0
Turrón jijona,50gr.	269	7	19
“ duro, Alicante,50gr.	260	8	16
Helado leche merengada,100ml.	111	2	14
Leche entera, 1 vaso	126	7	9
Leche semi, 1 vaso	86	6	9
Leche desnatada, 1 vaso	68	6	9
Yogurt natural (1)	71	4	5
Yogurt frutas,(1)	118	4	20
“ desnat, sabores (1)	40	5	5
Garbanzos (100gr.)	345	19	56
Judias blancas 100gr	287	20	48
Judias pintas 100gr	305	21	52
Lentejas 100gr	328	23	55
Tofu, 100gr	96	9	2
Patatas fritas, 100gr	251	3	28