

Categoría	Alimento	Cant/Medida	Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	
Aderezos - Salsas	Aceite de girasol	100 Gramos	860 kcal	0.0 gr	0.0 gr	100.0 gr	
Aderezos - Salsas	Aceite de oliva	100 Gramos	860 kcal	0.0 gr	0.0 gr	100.0 gr	
Aderezos - Salsas	Ketchup	100 Gramos	150 kcal	2.0 gr	3.5 gr	0.0 gr	
Aderezos - Salsas	Mayonesa	100 Gramos	800 kcal	1.0 gr	1.5 gr	81.3 gr	
Aderezos - Salsas	Mayonesa light	100 Gramos	374 kcal	0.5 gr	7.5 gr	38.0 gr	
Aderezos - Salsas	Mostaza	100 Gramos	75 kcal	4.7 gr	6.4 gr	4.4 gr	
Aderezos - Salsas	Salsa de soja	100 Gramos	61 kcal	8.8 gr	8.3 gr	0.0 gr	
Bebidas (Con alcohol)	Whisky (promedio)	100 Gramos	264 kcal	0.0 gr	0.0 gr	0.0 gr	
Bebidas (Sin alcohol)	Agua tónica	100 Gramos	34 kcal	0.0 gr	8.5 gr	0.0 gr	
Bebidas (Sin alcohol)	Alimento de soja líquido	100 Gramos	44 kcal	0.5 gr	10.1 gr	0.2 gr	
Bebidas (Sin alcohol)	Bebida gaseosa azucarada	100 Gramos	48 kcal	0.0 gr	12.0 gr	0.0 gr	
Bebidas (Sin alcohol)	Coca Cola Life	1 Botella 247 cm	43 kcal	0.0 gr	0.0 gr	0.0 gr	
Carnes	Carne de cerdo gorda	100 Gramos	346 kcal	14.6 gr	0.0 gr	31.4 gr	
Carnes	Carne de cerdo magra	100 Gramos	276 kcal	16.7 gr	0.0 gr	22.7 gr	
Carnes	Carne de pavo	100 Gramos	268 kcal	20.0 gr	0.5 gr	20.1 gr	
Carnes	Carne de pollo	100 Gramos	170 kcal	18.2 gr	0.0 gr	10.2 gr	
Carnes	Cuadril magro	100 Gramos	158 kcal	21.2 gr	0.0 gr	7.5 gr	
Carnes	Hamburguesa	100 Gramos	230 kcal	14.0 gr	0.5 gr	18.3 gr	
Carnes	Hamburguesa de pollo	100 Gramos	153 kcal	19.1 gr	1.8 gr	7.7 gr	
Carnes	Hamburguesa diet	100 Gramos	112 kcal	17.0 gr	2.4 gr	3.6 gr	
Cereales	All bran	100 Gramos	233 kcal	13.3 gr	73.3 gr	3.3 gr	
Cereales	Arroz blanco	100 Gramos	343 kcal	6.7 gr	78.6 gr	0.3 gr	
Cereales	Arroz integral	100 Gramos	353 kcal	8.7 gr	75.8 gr	1.7 gr	
Cereales	Avena arrollada	100 Gramos	387 kcal	12.7 gr	62.5 gr	9.5 gr	
Cereales	Cereal mix	100 Gramos	375 kcal	9.5 gr	67.5 gr	7.2 gr	

Cereales	Choco cereal	100 Gramos	400 kcal	6.7 gr	86.7 gr	3.3 gr	
Cereales	Copos de maíz	100 Gramos	367 kcal	6.6 gr	83.0 gr	0.0 gr	
Cereales	Copos de maíz azucarados	100 Gramos	367 kcal	3.3 gr	93.0 gr	0.0 gr	
Cereales	Salvado de avena	100 Gramos	383 kcal	17.0 gr	58.9 gr	8.8 gr	
Cereales	Salvado de trigo	100 Gramos	353 kcal	16.0 gr	61.9 gr	4.6 gr	
Cereales	Semillas de amapola	100 Gramos	533 kcal	18.0 gr	23.7 gr	44.7 gr	
Cereales	Semillas de girasol	100 Gramos	560 kcal	23.0 gr	19.9 gr	47.3 gr	
Cereales	Semillas de sésamo	100 Gramos	563 kcal	18.6 gr	21.6 gr	49.1 gr	
Cereales	Sémola	100 Gramos	346 kcal	12.0 gr	71.0 gr	1.5 gr	
Copetín	Almendras tostadas	100 Gramos	627 kcal	18.6 gr	19.5 gr	57.7 gr	
Copetín	Chizitos	100 Gramos	520 kcal	12.0 gr	56.0 gr	32.0 gr	
Copetín	Maní salado	100 Gramos	600 kcal	32.0 gr	20.0 gr	44.0 gr	
Copetín	Papas fritas	100 Gramos	540 kcal	8.0 gr	48.0 gr	36.0 gr	
Dulces	Azúcar blanca	100 Gramos	385 kcal	0.0 gr	99.5 gr	0.0 gr	
Dulces	Azúcar morena	100 Gramos	373 kcal	0.0 gr	96.4 gr	0.0 gr	
Dulces	Dulce de leche	100 Gramos	284 kcal	5.5 gr	52.0 gr	6.0 gr	
Dulces	Dulce de leche diet	100 Gramos	210 kcal	6.0 gr	27.0 gr	2.5 gr	
Dulces	Jaleas	100 Gramos	261 kcal	0.2 gr	65.0 gr	0.0 gr	
Dulces	Mermelada	100 Gramos	272 kcal	0.6 gr	70.0 gr	0.1 gr	
Dulces	Mermelada diet	100 Gramos	110 kcal	0.4 gr	26.8 gr	0.1 gr	
Dulces	Miel	100 Gramos	294 kcal	0.3 gr	79.5 gr	0.0 gr	
Embutidos	Chorizo	100 Gramos	373 kcal	12.5 gr	2.0 gr	31.0 gr	
Embutidos	Jamón cocido	100 Gramos	126 kcal	20.0 gr	3.0 gr	4.0 gr	
Embutidos	Jamón crudo	100 Gramos	296 kcal	25.8 gr	0.0 gr	20.6 gr	
Embutidos	Lomo	100 Gramos	153 kcal	23.0 gr	3.0 gr	5.0 gr	
Embutidos	Mortadela	100 Gramos	309 kcal	17.0 gr	4.0 gr	25.0 gr	

Embutidos	Paleta	100 Gramos	121 kcal	16.0 gr	3.0 gr	5.0 gr	
Embutidos	Panceta ahumada	100 Gramos	558 kcal	58.0 gr	9.0 gr	31.0 gr	
Embutidos	Picadillo de carne	100 Gramos	182 kcal	12.0 gr	3.3 gr	13.5 gr	
Embutidos	Salamín	100 Gramos	325 kcal	23.0 gr	0.0 gr	26.0 gr	
Frutas (Deshidratadas)	Ciruela deshidratada	100 Gramos	255 kcal	21.0 gr	67.4 gr	0.6 gr	
Frutas (Deshidratadas)	Durazno deshidratado	100 Gramos	262 kcal	3.1 gr	68.3 gr	0.7 gr	
Frutas (Deshidratadas)	Dátil deshidratado	100 Gramos	274 kcal	2.2 gr	72.9 gr	0.5 gr	
Frutas (Deshidratadas)	Higo deshidratado	100 Gramos	274 kcal	4.3 gr	69.1 gr	1.3 gr	
Frutas (Deshidratadas)	Pasa de uva	100 Gramos	289 kcal	2.5 gr	77.4 gr	0.2 gr	
Frutas (Enlatadas)	Ananá en lata	100 Gramos	35 kcal	0.4 gr	8.3 gr	0.1 gr	
Frutas (Enlatadas)	Cóctel de frutas diet	100 Gramos	36 kcal	0.4 gr	8.3 gr	0.1 gr	
Frutas (Enlatadas)	Durazno en almíbar diet	100 Gramos	25 kcal	0.2 gr	2.8 gr	0.2 gr	
Frutas (Enlatadas)	Peras en almíbar diet	100 Gramos	25 kcal	0.4 gr	5.5 gr	0.2 gr	
Frutas (Frescas)	Ananá	100 Gramos	52 kcal	0.4 gr	13.7 gr	0.2 gr	
Frutas (Frescas)	Banana	100 Gramos	85 kcal	1.1 gr	22.2 gr	0.2 gr	
Frutas (Frescas)	Cereza	100 Gramos	58 kcal	1.2 gr	14.3 gr	0.3 gr	
Frutas (Frescas)	Ciruela	100 Gramos	47 kcal	0.6 gr	11.9 gr	0.2 gr	
Frutas (Frescas)	Coco	100 Gramos	296 kcal	3.5 gr	13.7 gr	27.2 gr	
Frutas (Frescas)	Damasco	100 Gramos	57 kcal	0.8 gr	13.8 gr	0.6 gr	
Frutas (Frescas)	Durazno	100 Gramos	52 kcal	0.8 gr	13.3 gr	0.2 gr	
Frutas (Frescas)	Frutilla	100 Gramos	36 kcal	0.8 gr	8.5 gr	0.3 gr	
Frutas (Frescas)	Granada	100 Gramos	67 kcal	0.8 gr	16.2 gr	0.7 gr	
Frutas (Frescas)	Higo	100 Gramos	62 kcal	1.2 gr	15.6 gr	0.2 gr	
Frutas (Frescas)	Kinoto	100 Gramos	62 kcal	1.3 gr	15.6 gr	0.2 gr	
Frutas (Frescas)	Kiwi	100 Gramos	53 kcal	0.8 gr	10.8 gr	0.6 gr	
Frutas (Frescas)	Limón	100 Gramos	29 kcal	0.6 gr	8.1 gr	0.6 gr	

Frutas (Frescas)	Mandarina	100 Gramos	43 kcal	0.7 gr	10.9 gr	0.2 gr	
Frutas (Frescas)	Manzana	100 Gramos	58 kcal	0.3 gr	15.2 gr	0.3 gr	
Frutas (Frescas)	Melón	100 Gramos	44 kcal	0.6 gr	11.1 gr	0.3 gr	
Frutas (Frescas)	Naranja	100 Gramos	42 kcal	0.8 gr	10.5 gr	0.2 gr	
Frutas (Frescas)	Níspero	100 Gramos	44 kcal	0.2 gr	10.7 gr	0.6 gr	
Frutas (Frescas)	Pera	100 Gramos	56 kcal	0.3 gr	14.8 gr	0.2 gr	
Frutas (Frescas)	Pomelo	100 Gramos	41 kcal	0.5 gr	10.6 gr	0.1 gr	
Frutas (Frescas)	Sandía	100 Gramos	22 kcal	0.5 gr	5.3 gr	0.1 gr	
Frutas (Frescas)	Uva	100 Gramos	68 kcal	0.6 gr	16.7 gr	0.7 gr	
Frutas (Secas)	Almendra	100 Gramos	547 kcal	18.6 gr	19.6 gr	54.1 gr	
Frutas (Secas)	Avellana	100 Gramos	647 kcal	10.8 gr	19.8 gr	63.2 gr	
Frutas (Secas)	Castaña de Pará	100 Gramos	640 kcal	13.2 gr	20.5 gr	60.3 gr	
Frutas (Secas)	Maní	100 Gramos	560 kcal	26.7 gr	17.5 gr	41.3 gr	
Frutas (Secas)	Nuez	100 Gramos	664 kcal	13.7 gr	13.2 gr	67.2 gr	
Frutas (Secas)	Pistacho	100 Gramos	594 kcal	19.3 gr	19.0 gr	53.7 gr	
Golosinas	Alfajor de dulce de leche	100 Gramos	391 kcal	4.6 gr	73.9 gr	8.5 gr	
Golosinas	Almendra con chocolate	100 Gramos	569 kcal	12.3 gr	39.6 gr	43.7 gr	
Golosinas	Caramelo con dulce de leche	100 Gramos	389 kcal	0.9 gr	94.0 gr	1.0 gr	
Golosinas	Chocolate amargo	100 Gramos	570 kcal	5.5 gr	18.0 gr	52.9 gr	
Golosinas	Chocolate blanco	100 Gramos	563 kcal	7.1 gr	52.2 gr	36.2 gr	
Golosinas	Chocolate con almendras	100 Gramos	583 kcal	8.0 gr	51.0 gr	38.6 gr	
Golosinas	Chocolate con leche	100 Gramos	542 kcal	6.0 gr	54.0 gr	33.5 gr	
Golosinas	Chocolate de taza	100 Gramos	471 kcal	5.4 gr	58.9 gr	32.1 gr	
Golosinas	Mantecol	100 Gramos	529 kcal	14.1 gr	52.9 gr	28.2 gr	
Golosinas	Merengue	100 Gramos	378 kcal	1.7 gr	92.6 gr	0.1 gr	
Golosinas	Polvo de cacao	100 Gramos	343 kcal	5.2 gr	74.2 gr	2.8 gr	

Huevos	Clara de huevo	100 Gramos	53 kcal	11.0 gr	1.0 gr	0.2 gr	
Huevos	Huevo de codorniz	100 Gramos	179 kcal	11.6 gr	3.6 gr	13.1 gr	
Huevos	Yema de huevo	100 Gramos	341 kcal	16.0 gr	2.0 gr	29.2 gr	
Leches	Leche chocolatada	100 Gramos	62 kcal	3.0 gr	10.0 gr	11.0 gr	
Leches	Leche descremada	100 Gramos	45 kcal	3.1 gr	4.7 gr	1.5 gr	
Leches	Leche descremada en polvo	100 Gramos	36 kcal	3.5 gr	5.1 gr	0.1 gr	
Leches	Leche entera	100 Gramos	79 kcal	3.0 gr	10.0 gr	3.0 gr	
Legumbres	Arvejas secas	100 Gramos	340 kcal	24.1 gr	60.3 gr	1.3 gr	
Legumbres	Garbanzos	100 Gramos	360 kcal	20.5 gr	61.0 gr	4.8 gr	
Legumbres	Lentejas	100 Gramos	340 kcal	24.7 gr	60.1 gr	1.1 gr	
Legumbres	Porotos	100 Gramos	340 kcal	22.3 gr	61.3 gr	1.6 gr	
Legumbres	Soja	100 Gramos	306 kcal	33.4 gr	33.3 gr	16.1 gr	
Mantecas	Manteca de maní	100 Gramos	581 kcal	27.8 gr	17.2 gr	49.4 gr	
Mantecas	Manteca diet	100 Gramos	381 kcal	6.5 gr	0.0 gr	39.4 gr	
Mantecas	Margarina	100 Gramos	730 kcal	0.6 gr	0.4 gr	81.0 gr	
Mantecas	Margarina diet	100 Gramos	333 kcal	0.2 gr	1.8 gr	36.1 gr	
Mariscos	Almeja	100 Gramos	76 kcal	12.6 gr	2.0 gr	1.6 gr	
Mariscos	Calamar	100 Gramos	78 kcal	16.4 gr	0.0 gr	0.9 gr	
Mariscos	Langosta	100 Gramos	88 kcal	16.2 gr	0.5 gr	1.9 gr	
Mariscos	Langostino	100 Gramos	115 kcal	17.9 gr	0.0 gr	4.3 gr	
Mariscos	Mejillón	100 Gramos	95 kcal	14.4 gr	3.2 gr	2.1 gr	
Mariscos	Ostra	100 Gramos	44 kcal	5.8 gr	3.5 gr	0.5 gr	
Mariscos	Pulpo	100 Gramos	56 kcal	12.6 gr	0.0 gr	0.3 gr	
Mariscos	Vieira	100 Gramos	78 kcal	14.8 gr	3.4 gr	0.1 gr	
Panadería - Galletitas	Bay-biscuit	100 Gramos	392 kcal	8.6 gr	83.3 gr	2.7 gr	
Panadería - Galletitas	Churros	100 Gramos	348 kcal	4.6 gr	40.0 gr	20.0 gr	

Panadería - Galletitas	Doughnuts	100 Gramos	391 kcal	4.6 gr	51.4 gr	18.6 gr	
Panadería - Galletitas	Galletitas de agua	100 Gramos	415 kcal	8.6 gr	72.2 gr	10.2 gr	
Panadería - Galletitas	Galletitas dulces	100 Gramos	457 kcal	7.0 gr	73.4 gr	15.1 gr	
Panadería - Galletitas	Magdalena	100 Gramos	391 kcal	5.3 gr	48.4 gr	18.4 gr	
Panadería - Galletitas	Palmeras	100 Gramos	475 kcal	5.2 gr	45.0 gr	30.5 gr	
Panes	Pan de salvado doble diet	100 Gramos	228 kcal	13.5 gr	36.8 gr	3.0 gr	
Panes	Pan francés	100 Gramos	269 kcal	9.3 gr	57.4 gr	0.2 gr	
Pastas	Fideos	100 Gramos	369 kcal	12.5 gr	75.2 gr	1.2 gr	
Pastas	Masa de empanadas	100 Gramos	385 kcal	5.0 gr	43.5 gr	21.2 gr	
Pastas	Masa de pizza de molde	100 Gramos	246 kcal	6.6 gr	46.9 gr	3.4 gr	
Pastas	Tallarines al huevo	100 Gramos	287 kcal	9.2 gr	56.8 gr	2.6 gr	
Pescados	Anchoas	100 Gramos	175 kcal	11.7 gr	0.0 gr	10.0 gr	
Pescados	Arenque en salmuera	100 Gramos	219 kcal	21.0 gr	0.0 gr	15.0 gr	
Pescados	Atún en aceite	100 Gramos	288 kcal	24.2 gr	0.0 gr	20.5 gr	
Pescados	Atún en agua	100 Gramos	127 kcal	28.0 gr	0.0 gr	0.8 gr	
Pescados	Bacalao	100 Gramos	77 kcal	17.5 gr	0.0 gr	0.3 gr	
Pescados	Brótola	100 Gramos	84 kcal	16.7 gr	0.0 gr	0.8 gr	
Pescados	Caballa	100 Gramos	165 kcal	21.3 gr	0.0 gr	8.2 gr	
Pescados	Caviar en lata	100 Gramos	262 kcal	26.9 gr	3.3 gr	15.0 gr	
Pescados	Kani-kama	100 Gramos	80 kcal	10.5 gr	0.0 gr	0.3 gr	
Pescados	Lenguado	100 Gramos	87 kcal	19.0 gr	0.0 gr	0.5 gr	
Pescados	Merluza	100 Gramos	90 kcal	19.3 gr	0.0 gr	0.8 gr	
Pescados	Pejerrey	100 Gramos	87 kcal	18.8 gr	0.0 gr	0.9 gr	
Pescados	Salmón rosado	100 Gramos	99 kcal	17.0 gr	0.0 gr	2.9 gr	
Pescados	Sardinas en aceite	100 Gramos	238 kcal	23.4 gr	0.0 gr	13.2 gr	
Pescados	Surubí	100 Gramos	109 kcal	18.2 gr	0.0 gr	4.0 gr	

Quesos	Queso blanco diet	100 Gramos	100 kcal	9.9 gr	7.4 gr	3.5 gr	
Quesos	Queso cottage	100 Gramos	95 kcal	11.4 gr	2.0 gr	4.5 gr	
Quesos	Queso crema	100 Gramos	245 kcal	8.2 gr	3.7 gr	22.0 gr	
Quesos	Queso de cabra	100 Gramos	173 kcal	16.0 gr	3.7 gr	10.3 gr	
Quesos	Queso emmenthal	100 Gramos	403 kcal	27.8 gr	0.5 gr	28.2 gr	
Quesos	Queso fresco	100 Gramos	307 kcal	24.0 gr	1.0 gr	23.0 gr	
Quesos	Queso fresco diet	100 Gramos	230 kcal	24.0 gr	1.0 gr	15.0 gr	
Quesos	Queso fundido untable	100 Gramos	285 kcal	10.0 gr	2.9 gr	25.9 gr	
Quesos	Queso mozzarella	100 Gramos	334 kcal	24.0 gr	0.0 gr	26.0 gr	
Quesos	Queso parmesano	100 Gramos	393 kcal	36.0 gr	2.9 gr	26.0 gr	
Quesos	Queso philadelphia light	100 Gramos	200 kcal	10.0 gr	6.6 gr	16.6 gr	
Quesos	Queso rallado	100 Gramos	427 kcal	42.5 gr	0.0 gr	28.5 gr	
Quesos	Queso roquefort	100 Gramos	364 kcal	20.0 gr	0.0 gr	31.0 gr	
Vegetales	Acelga	100 Gramos	25 kcal	2.4 gr	4.6 gr	0.3 gr	
Vegetales	Achicoria	100 Gramos	20 kcal	1.8 gr	3.8 gr	0.3 gr	
Vegetales	Ají morrón rojo	100 Gramos	24 kcal	0.8 gr	5.1 gr	0.2 gr	
Vegetales	Alcaucil	100 Gramos	33 kcal	2.8 gr	6.9 gr	0.2 gr	
Vegetales	Apio	100 Gramos	21 kcal	1.1 gr	3.3 gr	0.0 gr	
Vegetales	Arvejas	100 Gramos	84 kcal	6.3 gr	14.4 gr	0.4 gr	
Vegetales	Batata	100 Gramos	114 kcal	1.7 gr	26.3 gr	0.4 gr	
Vegetales	Berenjena	100 Gramos	25 kcal	1.2 gr	5.6 gr	0.2 gr	
Vegetales	Berro	100 Gramos	19 kcal	2.2 gr	3.0 gr	0.3 gr	
Vegetales	Brócoli	100 Gramos	32 kcal	3.6 gr	5.9 gr	0.3 gr	
Vegetales	Calabaza	100 Gramos	26 kcal	1.0 gr	6.5 gr	0.1 gr	
Vegetales	Cebolla	100 Gramos	38 kcal	1.5 gr	8.7 gr	0.1 gr	
Vegetales	Chauchas	100 Gramos	32 kcal	1.9 gr	7.1 gr	0.2 gr	

Vegetales	Choclo	100 Gramos	96 kcal	3.5 gr	22.1 gr	1.0 gr	
Vegetales	Col de bruselas	100 Gramos	45 kcal	4.9 gr	8.3 gr	0.4 gr	
Vegetales	Coliflor	100 Gramos	27 kcal	2.7 gr	5.2 gr	0.2 gr	
Vegetales	Escarola	100 Gramos	20 kcal	1.7 gr	4.1 gr	0.1 gr	
Vegetales	Espinaca	100 Gramos	26 kcal	3.2 gr	4.3 gr	0.3 gr	
Vegetales	Espárrago	100 Gramos	26 kcal	2.5 gr	5.0 gr	0.2 gr	
Vegetales	Hongos	100 Gramos	28 kcal	2.7 gr	4.4 gr	0.3 gr	
Vegetales	Lechuga	100 Gramos	13 kcal	0.9 gr	2.9 gr	0.1 gr	
Vegetales	Palmito	100 Gramos	26 kcal	2.2 gr	5.2 gr	0.2 gr	
Vegetales	Palta	100 Gramos	162 kcal	1.8 gr	6.4 gr	16.0 gr	
Vegetales	Papa	100 Gramos	76 kcal	2.1 gr	17.1 gr	0.1 gr	
Vegetales	Pepino	100 Gramos	15 kcal	0.7 gr	2.7 gr	0.1 gr	
Vegetales	Remolacha	100 Gramos	44 kcal	1.7 gr	9.5 gr	0.1 gr	
Vegetales	Repollo blanco	100 Gramos	24 kcal	1.3 gr	5.4 gr	0.2 gr	
Vegetales	Tomate	100 Gramos	22 kcal	1.1 gr	4.7 gr	0.2 gr	
Vegetales	Zanahoria	100 Gramos	42 kcal	1.1 gr	9.7 gr	0.2 gr	
Yogures	Yogur con fibras y frutas	100 Gramos	71 kcal	4.7 gr	12.5 gr	0.2 gr	
Yogures	Yogur descremado con frutas	100 Gramos	48 kcal	2.8 gr	9.0 gr	0.0 gr	
Yogures	Yogur descremado saborizado	100 Gramos	34 kcal	3.6 gr	4.4 gr	0.1 gr	