**VALORES CALORICOS DE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMES HABITUALMENTE**

* **Aceites y grasas**
* **Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)**
* Aceite de girasol
* 900
* Aceite de maíz
* 900
* Aceite de oliva
* 900
* Aceite de soja
* 900
* Manteca
* 670
* Mantequilla
* 752
* Margarina vegetal
* 752
* **Azúcares y dulces**
* **Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)**
* Azúcar
* 380
* Cacao en polvo
* 366
* Caramelos
* 378
* Compota
* 66
* Chocolate con leche
* 550
* Chocolate negro
* 530
* Mermelada con azúcar
* 280
* Mermelada sin azúcar
* 145
* Miel
* 300
* **Bebidas**
* **Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)**
* Aguardiente
* 280
* Batido de chocolate
* 100
* Chocolate a la taza
* 439
* Café
* 5
* Cerveza negra
* 37
* Cerveza rubia
* 45
* Coñac, brandy
* 243
* Ginebra
* 244
* Gaseosas
* 48
* Ron
* 244
* Té
* 2
* Vino de mesa
* 70
* Vino dulce (Jerez)
* 160
* Vino Oporto
* 160
* Whisky
* 244
* **Carnes, caza y embutidos**
* **Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)**
* Cerdo, chuleta
* 330
* Cerdo, hígado
* 153
* Cerdo, lomo
* 208
* Chorizo
* 601
* Gallina
* 369
* Mortadela
* 265
* Pato
* 200
* Pavo
* 223
* Pollo sin deshuesar
* 121
* Pollo deshuesado
* 85
* Salchicha
* 315
* Salchichón
* 294
* Res, solomillo
* 90
* Res, bistec
* 181
* Res, chuleta
* 168
* Res, hígado
* 140
* Res, lengua
* 207
* Res, riñón
* 86
* **Cereales y derivados**
* **Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)**
* Arroz blanco
* 354
* Arroz integral
* 350
* Avena
* 367
* Cereales con chocolate
* 358
* Cereales con miel
* 386
* Harina de maíz
* 349
* Harina de trigo
* 353
* Harina de trigo integral
* 340
* Pan de trigo blanco
* 255
* Pan de trigo integral
* 239
* Pan de molde blanco
* 233
* Pan de molde integral
* 216
* Pasta
* 368
* **Frutas**
* **Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)**
* Cerezas
* 77
* Ciruela
* 44
* Ciruela pasa
* 290
* Coco
* 646
* Chirimoyas
* 78
* Frambuesa
* 40
* Granada
* 65
* Kiwi
* 51
* Limón
* 39
* Mandarina
* 40
* Mango
* 57
* Manzana
* 52
* Melón
* 31
* Moras
* 37
* Naranja
* 44
* Papaya
* 45
* Peras
* 61
* Piña
* 51
* Piña en almíbar
* 84
* Plátano
* 90
* Sandía
* 30
* Uva
* 81
* Uva pasa
* 324
* Zumo de naranja
* 42
* **Frutos secos y snacks**
* **Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)**
* Almendras
* 620
* Avellanas
* 675
* Cacahuetes
* 637
* Nueces
* 660
* Pistachos
* 581
* Chocolatina
* 441
* Palomitas de maíz
* 592
* Patatas fritas (chips)
* 544
* **Huevos**
* **Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)**
* Clara
* 48
* Huevo entero
* 162
* Huevo cocido
* 147
* Yema
* 368
* **Lácteos y derivados**
* **Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)**
* Cuajada
* 92
* Flan de huevo
* 126
* Flan de vainilla
* 102
* Leche condensada
* 350
* Leche desnatada
* 36
* Leche entera
* 68
* Leche semidesnatada
* 49
* Queso blanco desnatado
* 70
* Quesitos en porciones
* 280
* Queso parmesano
* 393
* Requesón
* 96
* Yogur desnatado
* 45
* Yogur desnatado con frutas
* 82
* Yogur natural
* 62
* Yogur natural con frutas
* 100
* **Legumbres**
* **Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)**
* Garbanzos
* 361
* Lentejas
* 336
* Soja en grano
* 422
* **Precocinados**
* **Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)**
* Buñuelos
* 123
* Croquetas
* 123
* Churros
* 348
* Empanada de atún
* 243
* Lasaña
* 147
* Pescado empanado
* 178
* Pizza
* 234
* Pollo empanado
* 283
* Sopas de sobre
* 49
* Tortilla de patata
* 194
* **Productos del mar**
* **Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)**
* Almejas
* 50
* Atún
* 225
* Atún en lata con aceite vegetal
* 280
* Calamar
* 82
* Cangrejo
* 85
* Caracoles
* 67
* Caviar
* 233
* Langosta
* 67
* Langostino
* 96
* Merluza
* 86
* Ostras
* 80
* Pulpo
* 57
* Salmón fresco
* 172
* Salmón ahumado
* 154
* Sardinas en lata con aceite vegetal
* 192
* Trucha
* 94
* **Repostería**
* **Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)**
* Bizcocho
* 456
* Croisant
* 456
* Donuts
* 456
* Galletas con chocolate
* 524
* Galletas de mantequilla
* 397
* Galletas saladas
* 464
* Pasta de hojaldre, cocida
* 565
* Tarta de manzana
* 311
* Pastel de queso
* 414
* **Salsas y condimentos**
* **Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)**
* Bechamel
* 115
* Cubito de caldo
* 259
* Ketchup
* 98
* Mayonesa
* 718
* Mostaza
* 15
* Salsa de tomate en conserva
* 86
* **Verduras y Hortalizas**
* **Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)**
* Acelgas
* 33
* Ajos
* 139
* Apio
* 20
* Berenjena
* 29
* Calabaza
* 24
* Cebolla
* 47
* Col
* 28
* Coliflor
* 30
* Champiñón
* 28
* Espinacas
* 32
* Habas
* 64
* Lechuga
* 18
* Maíz de lata
* 50
* Patata cocida
* 86
* Pepino
* 12
* Perejil
* 55
* Pimiento
* 22
* Puré de patata
* 357
* Rábanos
* 20
* Remolacha
* 40
* Tomate
* 22
* Tomate triturado de lata
* 39
* Tomate en salsa
* 21
* Zanahoria
* 42