

| Alimento           | Energía<br>(Kcal) | Agua<br>(g) | Proteínas<br>(g) | H. Carbono<br>(g) | Grasas<br>(g) | Fibra<br>(g) | Calcio<br>(mg) | Fósforo<br>(mg) | Hierro<br>(mg) | Magnesio<br>(mg) | Potasio<br>(mg) | Sodio | Total |
|--------------------|-------------------|-------------|------------------|-------------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|----------------|------------------|-----------------|-------|-------|
| Aceite de          | 884               | 0           | 0                | 0                 | 100           | 0            | 0,04           | 0               | 0,03           | 0,04             | 0,01            | 0,11  | 0     |
| Aceite de girasol  | 884               | 0           | 0                | 0                 | 100           | 0            | 0              | 0               | 0              | 0                | 0               | 0     | 0     |
| Aceite de maíz     | 884               | 0           | 0                | 0                 | 100           | 0            | 0              | 0               | 0              | 0                | 0               | 0     | 0     |
| Aceite de oliva    | 884               | 0           | 0                | 0                 | 100           | 0            | 0,18           | 1,22            | 0,38           | 0,01             | 0               | 0,04  | 0     |
| Aceitunas verdes   | 146               | 74,8        | 1,38             | 2,92              | 13,9          | 1,2          | 96             | 17              | 1,8            |                  | 43              | 2100  | 5,8   |
| Acelga             | 19                | 92          | 1,8              | 3,7               | 0,2           | 1,6          | 51             | 46              | 1,8            | 81               | 376             | 213   | 0     |
| Agua               | 0                 | 100         | 0                | 0                 | 0             | 0            | 0              | 0               | 0              | 0                | 0               | 0     | 0     |
| Aguacate           | 241               | 68          | 1,9              | 3,44              | 23,5          | 1,8          | 10             | 38              | 0,6            |                  | 503             | 3     | 1,36  |
| Ajos               | 149               | 58,5        | 6,3              | 33                | 0,5           | 2,1          | 181            | 153             | 1,7            | 25               | 401             | 17    | 1,42  |
| Albaricoques       | 54                | 85,3        | 0,9              | 12,4              | 0,1           | 0,7          | 14,2           | 24              | 0,65           | 7,6              | 302             | 1,5   | 0,63  |
| Albaricoques en    | 93                | 76,1        | 0,5              | 22,5              | 0,1           | 0,4          | 11             | 15              | 0,7            | 9,6              | 196             | 13    | 0,42  |
| Albaricoques secos | 296               | 20          | 5                | 67,8              | 0,4           | 3,2          | 73             | 120             | 4,5            |                  | 1               | 4     | 3,5   |
| Alcachofas         | 38                | 89          | 2,6              | 7,7               | 0,4           | 3,9          | 19             | 58              | 0,5            | 26               | 248             | 47    | 1,25  |
| Almendras          | 581               | 4,4         | 21,9             | 20                | 50            | 10,4         | 216            | 480             | 3,7            | 275              | 687             | 28    | 2,65  |
| Almidón de trigo   | 369               | 12,3        | 0,4              | 86,8              | 0,14          | 0,1          | 0              |                 |                |                  | 16              | 2     | 0,2   |
| Anguilas           | 299               | 60,7        | 12,7             | 0                 | 25,6          | 0            | 19             | 166             | 0,6            | 43               | 247             | 78    | 1     |
| Añojo, falda       | 288               | 59,1        | 18,1             |                   | 21,9          | 0            | 9              | 132             | 2,6            |                  | 327             | 75    | 0,9   |
| Añojo, graso       | 345               | 55          | 16,3             |                   | 28,7          | 10           | 91             | 166             | 2,5            |                  | 350             | 100   | 0,8   |
| Añojo, hígado      | 141               | 69,9        | 19,7             | 5,9               | 3,1           | 0            | 7              | 358             | 7,1            |                  | 292             | 116   | 1,4   |
| Añojo, lengua      | 223               | 66,8        | 16               | 0,4               | 15,9          | 0            | 9,5            | 229             | 3              | 10               | 255             | 100   | 0,95  |
| Añojo, lomo        | 254               | 62,7        | 16,4             |                   | 19,2          | 0            | 3              | 154             | 2,5            |                  | 348             | 85    | 0,74  |
| Añojo, pierna      | 205               | 69          | 19,5             |                   | 12,5          | 0            | 11             | 180             | 2,9            |                  | 400             | 68    | 110   |
| Añojo, poco graso  | 213               | 66          | 18,8             |                   | 13,7          | 10           | 11             | 170             | 2,6            |                  | 342             | 58    | 110   |
| Añojo, semigraso   | 283               | 60          | 17,5             |                   | 21,7          | 0            | 8,9            | 150             | 2,8            |                  | 329             | 89    | 0,9   |
| Apio               | 16                | 94,6        | 0,7              | 3,6               | 0,1           | 1,7          | 40             | 25              | 0,4            | 11               | 287             | 87    | 110   |
| Apio, raíz         | 38                | 88,6        | 1,55             | 7,37              | 0,33          | 1,21         | 68             | 80              | 0,53           | 9,3              | 321             | 77    | 0,94  |
| Arenques           | 255               | 62,8        | 17,3             | 0                 | 18,8          | 0            | 57             | 240             | 1,1            |                  | 317             | 118   | 1,26  |
| Arroz              | 368               | 12,9        | 7                | 78,7              | 0,62          | 0,24         | 6              | 120             | 0,6            |                  | 103             | 6     | 0,53  |
| Arroz integral     | 371               | 13,1        | 7,4              | 75,4              | 2,2           | 0,67         | 23             | 325             | 2,6            |                  | 150             | 10    | 1,2   |
| Atún               | 242               | 61,5        | 21,5             |                   | 15,5          | 0            | 40             | 200             | 1              |                  |                 | 43    | 1,1   |
| Atún en aceite     | 304               | 52,5        | 23,8             |                   | 20,9          | 0            | 7              | 294             | 1,2            |                  | 343             | 361   | 2,3   |
| Avellanas          | 629               | 5,7         | 13,9             | 17                | 61,8          | 11,1         | 149            | 310             | 3,8            | 160              | 658             | 0     | 2,49  |
| Avena en copos     | 402               | 10,3        | 13,8             | 66,2              | 6,6           | 1,4          | 66             | 407             | 3,6            | 80               | 360             | 3     | 7,73  |
| Avena en grano     | 387               | 13          | 12,6             | 62,9              | 7,09          | 1,56         | 79,6           | 342             |                | 129              | 355             | 8,4   | 2,85  |
| Azúcar de          | 382               | 1,4         |                  | 96,7              | 0             | 0            | 8,5            |                 |                |                  | 240             | 35    | 0,8   |
| Bacalao fresco     | 82                | 81,22       | 17,81            | 0                 | 0,67          | 0            | 16             | 203             | 0,38           | 0                | 413             | 54    | 0     |
| Bacalao seco       | 372               | 15,2        | 79,2             |                   | 2,5           | 0            | 60             | 450             | 4,3            |                  | 1500            | 500   | 3,1   |
| Bacon              | 658               | 20          | 9,1              |                   | 65            | 0            | 9              | 108             | 0,8            |                  | 225             | 1770  | 510   |
| Batata             | 124               | 69,2        | 1,63             | 26,6              | 0,6           | 0,9          | 35             | 45              |                | 25               | 473             | 4     | 1,12  |
| Berenjenas         | 25                | 92,6        | 1,24             | 6,7               | 0,18          | 2,5          | 7              | 22              | 0,27           | 14               | 217             | 3     | 0,5   |
| Bocas de mar       | 102               | 0           | 7,5              | 17,5              | 0,4           | 0            | 0              | 0               | 0              | 0                | 0               | 0     | 0     |
| Bonito             | 242               | 61,5        | 21,5             |                   | 15,5          | 0            | 40             | 200             | 1              |                  |                 | 43    | 1,1   |
| Brécol             | 29                | 90,6        | 2,9              | 5,2               | 0,35          | 3            | 48             | 66              | 0,88           | 25               | 325             | 27    | 1,1   |
| Caballo            | 118               | 75,2        | 20,6             | 0,55              | 2,67          | 0            | 12,6           | 185             | 4,7            | 23               | 332             | 44    | 0,98  |
| Cacahuetes         | 631               | 2,8         | 26,5             | 19                | 46,6          | 2,4          | 67             | 411             | 2              | 150              | 674             | 5     | 2,7   |
| Cacao en polvo     | 472               | 5,6         | 19,8             | 37,9              | 24,5          | 5,7          | 114            | 656             | 12,5           | 414              | 1920            | 37    | 6,53  |
| Café tostado       | 371               | 2,75        | 13,3             | 47,2              | 12,8          | 19,8         | 146            | 192             | 16,8           | 201              | 1730            | 3,6   | 4,13  |
| Calabacín          | 14                | 95          | 1,1              | 2,9               | 0,14          | 1,2          | 15             | 32              | 0,42           | 22               | 248             | 3     | 0,256 |
| Calabaza           | 26                | 91,3        | 1,1              | 6,5               | 0,13          | 0,5          | 21             | 44              | 0,8            | 12               | 340             | 1,1   | 0,77  |

| Alimento            | Energía (Kcal) | Agua (g) | Proteínas (g) | H. Carbono (g) | Grasas (g) | Fibra (g) | Calcio (mg) | Fósforo (mg) | Hierro (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Sodio | Total |
|---------------------|----------------|----------|---------------|----------------|------------|-----------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------|-------|
| Cangrejo de río     | 71             | 83,1     | 15            |                | 0,47       | 0         | 43          | 224          | 2           |               | 254          | 253   | 1,26  |
| Carpa               | 151            | 72,4     | 18,9          | 0              | 7,7        | 0         | 34          | 220          | 1           | 15            | 264          | 39    | 1,3   |
| Castañas            | 211            | 50,1     | 2,92          | 42,8           | 1,9        | 1,42      | 33          | 87           | 112         | 45            | 707          | 1,5   | 1,18  |
| Caviar              | 281            | 47,1     | 26,1          | 4,6            | 15,5       | 0         | 51          | 300          | 1,4         |               | 164          | 1940  | 6,73  |
| Cebollas            | 38             | 89,6     | 1,1           | 8,6            | 0,16       | 1,8       | 20          | 33           | 0,22        | 10            | 157          | 3     | 0,59  |
| Centeno, grano      | 359            | 13,7     | 11,6          | 69             | 1,7        | 2,1       | 115         | 373          |             | 140           | 530          | 40    | 1,9   |
| Cerdo, graso        | 566            | 35       | 9,8           |                | 55         | 10        | 7           | 120          | 1,6         |               | 169          | 42    | 0,5   |
| Cerdo, lomo         | 358            | 53,9     | 15,2          |                | 30,6       | 0         |             |              | 2,5         |               | 326          | 62    | 0,8   |
| Cerdo, medio graso  | 480            | 42       | 71,9          |                | 45         | 0         | 8           | 172          | 1,7         | 31            | 327          | 84    | 0,6   |
| Cerdo, paleta       | 395            | 50,2     | 14            |                | 35         | 0         | 8           | 150          | 2           |               | 300          | 68    | 0,8   |
| Cerdo, pierna       | 362            | 53       | 15,2          |                | 31         | 0         | 6           | 168          | 2,3         |               | 339          | 76    | 0,8   |
| Cerdo, poco graso   | 395            | 50       | 14,1          |                | 35         | 0         | 9           | 176          | 2,3         |               | 260          | 58    | 0,8   |
| Cereales            | 280            | 0        | 12,5          | 47             | 4,5        | 28        | 0           | 0            | 0           | 0             | 0            | 800   | 0     |
| Cerezas             | 64             | 83,6     | 0,8           | 14             | 0,5        | 0,5       | 16          | 25           | 0,45        | 0,8           | 227          | 1,8   | 0,6   |
| Champiñón en lata   | 25             | 91,2     | 2,25          | 3              | 0,5        | 0,8       | 19          | 69           | 0,8         | 15            | 127          | 319   | 1,1   |
| Champiñón fresco    | 24             | 90,8     | 2,76          | 5              | 0,24       | 1,5       | 9           | 115          | 1,9         |               | 486          | 6     | 1     |
| Chocolate con       | 563            | 1,1      | 9,1           | 54,7           | 32,8       | 0,4       | 214         | 242          | 3,1         | 104           |              | 58    | 1,88  |
| Chocolate sin leche | 551            | 1,26     | 2             | 62,2           | 31,7       | 1,4       | 63          | 287          | 3,2         |               | 397          | 19    | 1,4   |
| Chorizo             | 455            | 31,85    | 24,1          | 1,86           | 38,27      | 0         | 8           | 150          | 1,59        | 18            | 398          | 1235  | 1,835 |
| Ciruelas            | 53             | 85,7     | 0,7           | 12,3           | 0,1        | 0,7       | 13,3        | 23           | 0,4         | 13            | 167          | 2,2   | 0,5   |
| Ciruelas claudias   | 72             | 80,7     | 0,79          | 77,3           |            | 0,63      | 13,3        | 25           | 1,14        | 9,6           | 243          | 0,7   | 0,6   |
| Ciruelas en lata    | 91             | 76,5     | 0,48          | 22,1           | 0,11       | 0,4       | 10,3        | 14           | 1,1         |               | 118          | 11,5  | 0,5   |
| Ciruelas secas      | 293            | 24       | 2,3           | 69,4           | 0,6        | 1,6       | 41          | 73           | 2,3         |               | 824          | 8     | 2,1   |
| Cocacola            | 44             | 88       |               | 11             |            |           | 4           | 15           |             |               | 1            | 6     |       |
| Coco                | 399            | 44,8     | 3,92          | 10,3           | 36,5       | 3,3       | 20          | 94           | 2,25        | 39            | 379          | 35    | 1,18  |
| Coles de Bruselas   | 52             | 85       | 4,45          | 7,14           | 0,56       | 1,45      | 29          | 86           | 1,1         | 20            | 411          | 7     | 1,4   |
| Coliflor            | 25             | 91,6     | 1,9           | 5,2            | 0,2        | 2,5       | 22          | 44           | 0,4         | 15            | 303          | 30    | 0,82  |
| Coliflor congelada  | 24             | 92,5     | 2,1           | 4,6            | 0,2        | 2,3       | 22          | 35           | 0,5         | 12            | 193          | 24    | 0     |
| Conejo              | 167            | 69,6     | 20,8          | 0,6            | 7,62       |           | 14          | 224          | 3,5         | 29            | 382          | 47    | 1,08  |
| Cordero, falda      | 404            | 48       | 12            |                | 37         | 0         | 9           | 155          | 2,3         |               | 294          | 93    |       |
| Cordero, graso      | 428            | 46,4     | 13            | 0              | 39         | 0         | 8           | 93           | 0           | 0             | 0            | 0     | 0,7   |
| Cordero, hígado     | 131            | 70,4     | 21,2          |                | 3,95       | 0         | 4,3         | 364          | 12,4        |               | 282          | 95    | 1,43  |
| Cordero, medio      | 323            | 56,3     | 16,4          |                | 26,4       | 0         | 9           | 179          | 2,3         |               | 350          | 100   | 0,8   |
| Cordero, paleta     | 306            | 58       | 15,6          |                | 25         | 0         | 9           | 155          | 2,3         |               | 249          | 97    | 0,08  |
| Cordero, pierna     | 250            | 64       | 18            |                | 18         | 0         | 10          | 213          | 2,7         |               | 380          | 78    | 0,9   |
| Cordero, poco       | 199            | 69       | 18,2          |                | 12,5       | 0         | 10          | 191          | 2,4         |               | 327          | 90    | 0,95  |
| Cordero, sesos      | 135            | 78       | 10,9          | 0              | 9,1        | 0         | 5,4         | 305          | 3,8         | 14,6          | 0            | 0     | 1,4   |
| Croquetas de pollo  | 154            | 0        | 5,8           | 22,2           | 4,7        | 0         | 0           | 0            | 0           | 0             | 0            | 0     | 0     |
| Cubitos para caldo  | 188            | 3,09     | 23,4          | 2,9            | 7,71       | 0         | 233         | 740          | 0           | 0             | 502          | 2400  | 62,9  |
| Empanadilla de      | 217,2          | 0        | 5,2           | 27,5           | 9,6        | 0         | 0           | 0            | 0           | 0             | 0            | 0     | 0     |
| Endivias            | 17             | 94,3     | 0,9           | 4              | 0,1        | 3,1       | 19          | 26           | 0,2         | 10            | 211          | 2     | 0,9   |
| Espárragos en lata  | 19             | 93,5     | 2,1           | 2,4            | 0,6        | 1,6       | 16          | 43           | 1,8         | 0,17          | 172          | 287   | 1,38  |
| Espárragos frescos  | 23             | 92       | 2,2           | 4,5            | 0,2        | 2,1       | 21          | 56           | 0,8         | 18            | 273          | 2     | 0,62  |
| Espinacas           | 24             | 92,7     | 2,9           | 4              | 0,3        | 3         | 111         | 41           | 2           | 58            | 323          | 74    | 1,51  |
| Foie gras de cerdo  | 449            | 42,9     | 12,4          | 0,88           | 41,2       | 0         | 41          | 154          | 5,3         |               | 143          | 810   | 2,32  |
| Frambuesas          | 40             | 84,5     | 1,3           | 8,07           | 0,3        | 5,33      | 40          | 44           | 1           | 30            | 170          |       | 0,51  |
| Fresas              | 39             | 88,7     | 0,9           | 8              | 0,4        | 1,4       | 26          | 33           | 0,9         | 14            | 142          | 3,2   | 0,6   |
| Fresas en lata      | 86             | 78,2     | 0,57          | 20,4           | 0,17       | 0,4       | 7           | 25           | 1,9         | 22            | 107          | 3,6   | 0,3   |
| Galletas            | 422            | 4        | 8             | 75             | 1          | 3         | 47          | 109          | 1,8         | 23            | 139          | 387   | 0     |
| Gallina             | 274            | 60       | 18,5          | 0              | 20,3       | 0         | 11          | 178          | 1,4         | 0             | 0            | 0     | 0,93  |
| Gallo (pescado)     | 79             | 81,4     | 16,5          |                | 0,7        | 0         |             | 200          | 0,8         | 31            | 332          | 92    | 1,3   |

| Alimento          | Energía (Kcal) | Agua (g) | Proteínas (g) | H. Carbono (g) | Grasas (g) | Fibra (g) | Calcio (mg) | Fósforo (mg) | Hierro (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Sodio | Total |
|-------------------|----------------|----------|---------------|----------------|------------|-----------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------|-------|
| Gamba             | 87             | 78,4     | 18,6          | 0              | 1,4        | 0         | 92          | 224          | 1,8         | 67            | 266          | 146   | 0,796 |
| Gamba rebozada    | 196,2          | 0        | 10,2          | 17,7           | 9,4        | 0         | 0           | 0            | 0           | 0             | 0            | 0     | 0     |
| Garbanzos         | 370            | 10,9     | 22,9          | 60,7           | 1,4        | 1,41      | 45          | 301          | 5,2         | 125           | 944          | 30    | 2,67  |
| Guisantes         | 77             | 79,9     | 5,21          | 13,7           | 0,37       | 4,7       | 22          | 80           | 1,53        | 25            | 149          | 112   | 0     |
| Guisantes en lata | 69             | 81,7     | 4,4           | 12,5           | 0,35       | 4,1       | 20          | 67           | 0,95        | 17            | 173          | 252   | 1,14  |
| Guisantes frescos | 81             | 78,9     | 5,4           | 14,5           | 0,4        | 5,1       | 25          | 108          | 1,47        | 33            | 244          | 5     | 1     |
| Harina de arroz   | 371            | 12,3     | 7,2           | 79,1           | 0,65       | 0,2       | 7           | 90           | 0,4         | 23            | 104          | 4     | 0,55  |
| Harina de maíz    | 376            | 12       | 8,95          | 73,6           | 2,92       | 1,47      | 18          | 256          | 2,4         |               | 120          | 0,7   | 1,16  |
| Harina de trigo   | 368            | 13,9     | 10,6          | 74             | 0,98       | 0,1       | 15          |              | 1,95        |               | 108          | 2     | 0,39  |
| Higos frescos     | 73             | 80,2     | 1,3           | 15,7           | 0,5        | 1,6       | 54          | 32           | 0,02        |               | 240          | 2     | 0,7   |
| Huevos            | 167            | 74,1     | 12,9          | 0,7            | 11,2       | 0         | 56          | 216          | 2,1         | 12            | 147          | 144   | 1,1   |
| Huevos, clara     | 54             | 87,3     | 11,1          | 0,7            | 0,2        | 0         | 11          | 21           | 0,2         | 12            | 154          | 170   | 0,7   |
| Huevos, yema      | 377            | 50       | 16,1          | 0,3            | 31,9       | 0         | 140         | 590          | 7,2         | 16            | 138          | 51    | 1,7   |
| Jamón de York     | 282            | 57       | 19,5          |                | 20,6       | 0         | 10          | 158          | 2,5         |               | 348          | 876   | 2,89  |
| Jamón serrano     | 395            | 43,3     | 18            |                | 33,3       | 0         | 10          | 207          | 2,25        | 20            | 248          | 253   |       |
| Judías blancas    | 67             | 79       | 6,1           | 13,5           | 0,7        | 4         | 15          | 100          | 1,9         | 101           | 307          | 13    | 3,9   |
| Judías verdes     | 33             | 90       | 1,9           | 6,4            | 0,2        | 3         | 42          | 31           | 0,8         | 22            | 186          | 3     | 0,74  |
| Judías verdes en  | 20             | 93       | 1,2           | 4,2            | 0,1        | 1,9       | 26          | 19           | 0,9         | 13            | 109          | 262   | 0,97  |
| Langosta          | 89             | 79,8     | 15,9          | 0,3            | 1,9        | 0         | 61          | 234          | 1           |               | 220          | 270   | 2,1   |
| Langostinos       | 103            | 78,2     | 18,7          |                | 2,15       | 0         | 200         | 300          | 2           |               | 258          | 140   |       |
| Leche condensada  | 335            | 26,1     | 8,2           | 5,1            | 8,8        | 0         | 238         | 236          | 0           | 0             | 360          | 88    | 1,8   |
| Leche de cabra    | 74             | 86,6     | 3,61          | 4,38           | 4,17       | 0         | 123         | 103          | 0,1         | 13            | 177          | 42    | 0,79  |
| Leche de oveja    | 100            | 82,7     | 5,27          | 4,91           | 6,26       | 0         | 183         | 115          | 0,1         | 11,5          | 182          | 30    | 0,86  |
| Leche de vaca     | 50             | 89,2     | 3,3           | 4,8            | 1,92       | 0         | 121,6       | 95,1         | 0,05        | 13,67         | 154,4        | 49,9  | 0,8   |
| Leche descremada  | 61             | 88,2     | 3,13          | 4,87           | 3          | 0         | 128         | 87           | 0,14        |               | 155          | 47    | 0,8   |
| Leche en polvo    | 503            | 3,5      | 25,2          | 38,1           | 26,2       | 0         | 900         | 714          | 0,7         |               | 1160         | 371   | 7     |
| Leche materna     | 70             | 87,6     | 1,2           | 6,91           | 4,1        | 0         | 31          | 15           | 0,15        | 4             | 53           | 15    | 0,2   |
| Lechuga           | 18             | 94,9     | 0,8           | 3,6            | 0,3        | 1,7       | 39          | 39           | 0,5         | 28            | 330          | 11    | 0,93  |
| Lentejas          | 354            | 11,8     | 23,5          | 56,2           | 1,4        | 3,9       | 74          | 412          | 6,9         |               | 810          | 4     | 3,2   |
| Limón             | 28             | 90,2     | 0,7           | 7,1            | 0,6        | 0,9       | 11          | 16           | 0,45        | 28            | 149          | 2,7   | 0,5   |
| Lombarda          | 27             | 91,8     | 1,5           | 4,75           | 0,18       | 1,1       | 35          | 30           | 0,5         | 18            | 266          | 4     | 0,67  |
| Lucio             | 89             | 79,6     | 18,4          |                | 0,85       | 0         | 20          | 192          | 1,05        | 25            | 250          | 63    | 1,05  |
| Magdalena         | 432            | 0        | 6,5           | 51,5           | 22,2       | 0         | 0           | 0            | 0           | 0             | 0            | 0     | 0     |
| Maíz, grano       | 88             | 74,9     | 3,2           | 20,8           | 0,7        | 2,4       | 4           | 69           | 0,42        | 18            | 210          | 3     | 1,3   |
| Maizena           | 367            | 12,6     | 0,4           | 86,6           | 0,08       | 0,1       | 0           | 30           | 0,5         | 2             | 7            |       | 0,22  |
| Mandarina         | 48             | 86,7     | 0,7           | 10,6           | 0,3        | 1         | 33          | 20           | 0,3         |               | 210          | 1,2   | 0,7   |
| Mantequilla       | 755            | 17,4     | 0,7           | 0,7            | 81         | 0         | 16          | 19           | 0,15        | 4,1           | 20           | 6     | 0,14  |
| Manzana           | 52             | 86       | 0,3           | 12,1           | 0,3        | 0,9       | 8           | 11           | 0,35        | 2,8           | 137          | 1,8   | 0,4   |
| Margarina         | 733            | 19,7     | 0,51          | 0,4            | 78,4       | 0         | 13          | 15           | 0,05        | 5             | 7            | 104   |       |
| Melocotón         | 46             | 87,5     | 0,72          | 10,5           | 0,1        | 0,68      | 5           | 32           | 0,3         | 10,5          | 220          | 3     | 0,54  |
| Melocotón en lata | 79             | 79,4     | 0,43          | 19,3           | 0,1        | 0,4       | 4           | 13           | 0,35        |               | 107          | 5     | 0,37  |
| Melocotones secos | 282            | 24       | 3             | 65,9           | 0,6        | 3,5       | 44          | 126          | 6,9         |               | 1340         | 9     | 3     |
| Melón             | 35             | 89,78    | 0,88          | 8,36           | 0,28       | 0,8       | 11          | 17           | 0,21        | 11            | 0            | 9     | 0     |
| Merluza           | 77             | 81,8     | 17            | 0              | 0,3        | 0         | 11          | 190          | 0,46        | 28            | 350          | 86    | 0,95  |
| Mermelada de      | 262            | 33       | 0,41          | 65,9           | 0          | 0,33      |             | 11           |             |               |              |       | 0,36  |
| Mermelada de      | 260            | 33,3     | 0,4           | 65,4           | 0          | 0,6       |             | 18           |             |               |              |       | 0,3   |
| Mermelada de      | 269            | 31,2     | 0,35          | 67,8           |            | 0,56      | 32          | 4            |             |               | 53           | 11    | 0,14  |
| Miel              | 305            | 18,6     | 0,38          | 80,8           | 0          | 0         | 4,5         | 18           | 1,3         | 5,5           | 47           | 7,4   | 0,22  |
| Mijo, grano       | 382            | 12,1     | 10,6          | 70,7           | 3,9        | 1,1       |             | 310          | 9           | 170           |              | 3     | 1,6   |
| Moras             | 48             | 84,7     | 1,2           | 8,6            | 1          | 4         | 29          | 30           | 0,9         |               | 189          | 3     | 0,57  |
| Mortadela         | 367            | 52,3     | 12,4          |                | 32,8       | 0         | 42          |              |             |               | 207          | 668   | 2,6   |

| Alimento           | Energía (Kcal) | Agua (g) | Proteínas (g) | H. Carbono (g) | Grasas (g) | Fibra (g) | Calcio (mg) | Fósforo (mg) | Hierro (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Sodio | Total |
|--------------------|----------------|----------|---------------|----------------|------------|-----------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------|-------|
| Muslito de         | 116,2          | 0        | 5,8           | 22,36          | 0,39       | 0         | 0           | 0            | 0           | 0             | 0            | 0     | 0     |
| Nabos              | 26             | 91,3     | 1,94          | 4,45           | 0,1        | 1,26      | 75          | 50           | 0,9         | 48            | 392          | 10    | 0,95  |
| Naranjas           | 54             | 85,7     | 0,96          | 9,14           | 0,26       | 0,53      | 44          | 23           | 0,5         | 11            | 170          | 3     | 0,5   |
| Nata               | 302            | 64,1     | 2,2           | 2,9            | 30,4       | 0         | 75          | 63           |             |               | 78           | 38    | 0,4   |
| Ostras             | 71             | 83       | 9             | 4,8            | 1,2        | 0         | 82          | 157          | 5,8         |               |              |       | 2     |
| Pan blanco         | 259            | 38,3     | 8,2           | 50,1           | 1,2        | 0,9       | 58          | 89           | 0,95        | 24            | 132          | 385   | 1,3   |
| Pan integral       | 250            | 39,7     | 8,4           | 48,2           | 1          | 1,1       |             |              | 1,6         | 42            | 209          | 370   | 1,6   |
| Pan tostado        | 403            | 8,5      | 9,9           | 75,6           | 4,3        | 0,6       | 42          | 120          | 1,5         | 16            | 160          | 263   | 1,4   |
| Panecillo de leche | 278            | 34       | 6,8           | 57,5           | 0,5        | 0,3       | 24          | 109          | 0,55        | 24            | 115          | 486   | 0,9   |
| Pasta italiana     | 390            | 10,1     | 13            | 72,4           | 2,9        | 0,4       | 20          | 196          | 2,1         |               | 157          | 7     | 1,2   |
| Patatas            | 79             | 77,8     | 2             | 18,9           | 0,15       | 1,6       | 7           | 46           | 0,76        | 21            | 543          | 6     | 1,1   |
| Pato               | 243            | 63,7     | 18,1          |                | 17,2       | 0         | 11          | 187          | 2,1         |               | 292          |       | 1     |
| Pavo               | 282            | 58,4     | 20,1          | 0,4            | 20,2       | 0         | 26,5        | 257          | 4,2         |               | 315          | 66    | 1     |
| Pepino             | 12             | 96,8     | 0,6           | 2,5            | 0,2        | 0,7       | 14          | 21           | 0,16        | 12            | 148          | 2     | 0,6   |
| Peras              | 59             | 83,5     | 0,5           | 13,3           | 0,4        | 1,9       | 17          | 22           | 0,3         | 10            | 122          | 2     | 0,38  |
| Peras en lata      | 72             | 80,9     | 0,27          | 17,6           | 0,1        | 0,93      | 7           | 8            | 0,4         | 4             | 66           | 6     | 0,2   |
| Perca              | 88             | 79,5     | 18,4          | 0              | 0,8        | 0         | 20          | 198          | 1           |               | 223          | 69    | 1,3   |
| Perejil            | 36             | 88       | 2,97          | 6,3            | 0,79       | 3,3       | 138         | 58           | 6,2         | 50            | 554          | 56    | 1,62  |
| Pescadilla         | 80             | 80,8     | 17,9          | 0              | 0,12       | 0         | 18          | 176          | 0,61        | 24            | 301          | 116   | 1,2   |
| Pimienta           | 27             | 92,1     | 0,8           | 6,4            | 0,2        | 1,8       | 9           | 19           | 0,46        | 10            | 177          | 2     | 263,7 |
| Piña               | 57             | 85       | 0,5           | 13,4           | 0,2        | 0,4       | 10,3        | 10           | 0,35        | 22            | 191          | 2,1   | 0,5   |
| Piña en lata       | 95             | 75,8     | 0,4           | 22,9           | 0,2        | 0,3       | 13          | 7            | 0,3         | 8             | 75           | 1     | 0,4   |
| Pistacho           | 642            | 5,9      | 20,8          | 16,4           | 51,6       | 2,6       | 136         | 500          | 7,3         | 158           | 1020         | 0     | 2,7   |
| Plátano            | 90             | 75,9     | 1,1           | 21             | 0,2        | 0,9       | 10,6        | 29           | 0,55        | 32            | 370          | 1,8   | 0,9   |
| Pollo              | 144            | 72,7     | 20,6          |                | 5,6        | 0         | 12          | 200          | 1,8         | 37            | 359          | 82,5  | 1,1   |
| Pollo, muslos      | 120            | 74,7     | 20,6          |                | 3,1        | 0         | 15          | 188          | 1,8         |               | 250          | 95    | 1,1   |
| Pollo, pechuga     | 109            | 75       | 22,8          |                | 0,9        | 0         | 14          | 212          | 1,1         |               | 264          | 66    | 1,2   |
| Pomelo             | 32             | 88,6     | 0,7           | 9,8            | 0,2        | 0,3       | 20          | 17           | 0,25        |               | 181          | 2     | 0,4   |
| Puerros            | 30,8           | 90,8     | 0,8           | 7,6            | 0,2        | 1         | 30          | 17           | 1,1         | 14            | 87           | 5     | 0,86  |
| Queso Brie (50%)   | 368            | 44,3     | 22,6          | 2,7            | 27,9       | 0         | 400         |              | 0,5         |               | 152          | 1,8   |       |
| Queso Camembert    | 328            | 50,3     | 18,1          | 2,2            | 25,8       | 0         | 328         | 176          | 0,48        |               | 107          | 998   | 3,63  |
| Queso Crema        | 354            | 50,5     | 14,6          | 1,89           | 30,5       | 0         | 34          | 189          |             |               |              | 606   | 1,83  |
| Queso de bola      | 401            | 36,4     | 25,5          | 4,7            | 29,2       | 0         | 820         | 443          | 0,5         | 28            | 76           | 869   | 4,2   |
| Queso Emmental     | 417            | 34,9     | 27,4          | 3,4            | 30,5       | 0         | 1180        | 860          | 0,9         | 55            | 100          | 620   | 3,8   |
| Queso fresco tipo  | 160            | 73,5     | 11,1          | 3,3            | 11,4       | 0         | 95          | 187          | 0,3         | 10            | 82           | 34    | 0,408 |
| Rábanos picantes   | 76             | 76,6     | 2,8           | 15,3           | 0,3        | 2,8       | 105         | 65           | 1,4         | 33            | 554          | 9     | 2,2   |
| Remolacha          | 42             | 87       | 1,6           | 9,5            | 0,1        | 2,8       | 16          | 40           | 0,8         | 23            | 325          | 78    | 1     |
| Remolacha en lata  | 31             | 90,9     | 0,9           | 7,2            | 0,1        | 1,7       | 15          | 17           | 1,82        | 17            | 148          | 194   | 0     |
| Repollo            | 24             | 92,1     | 1,4           | 5,3            | 0,2        | 2,3       | 47          | 23           | 0,5         | 15            | 246          | 18    | 0,59  |
| Requesón           | 88             | 79,4     | 17,2          | 1,82           | 0,58       | 0         | 71          | 189          |             |               | 95           | 36    | 1     |
| Rosada             | 0              | 0        | 0             | 0              | 0          | 0         | 0           | 0            | 0           | 0             | 0            | 0     | 0     |
| Salchichas de      | 364            | 52,7     | 12,7          |                | 32,4       | 0         |             |              |             |               |              | 520   | 2,2   |
| Salchichas de      | 256            | 63,3     | 13,1          | 0              | 20,8       | 0         | 8           | 107          | 1,75        |               | 180          | 778   | 2,58  |
| Salchichón         | 550            | 27,7     | 17,8          |                | 49,7       | 0         | 35          |              |             |               | 302          | 1,3   | 4,59  |
| Salmón             | 217            | 65,5     | 19,9          | 0              | 13,6       | 0         | 13          | 266          | 1           |               | 371          | 51    | 1     |
| Salvado            | 361            | 11,5     | 16            | 51,2           | 4,65       | 10,5      | 43          | 1240         | 1,55        | 590           | 1390         | 2     | 6,15  |
| Sandía             | 24             | 93,2     | 0,6           | 5              | 0,2        | 0,6       | 195         | 11           | 0,4         | 2,9           | 158          | 0,5   | 0,4   |
| Sardinas en aceite | 240            | 55,6     | 24,1          | 1,27           | 13,9       | 0         | 330         | 430          | 2,7         |               | 397          | 505   | 3,62  |
| Setas              | 34             | 88,6     | 2,77          | 4,84           | 0,4        | 1,05      | 9           | 115          | 1           |               | 486          | 6     | 0,81  |
| Tapioca            | 366            | 12,6     | 0,58          | 86,1           | 0,24       | 0,16      | 12          | 12           | 1           | 3             | 20           | 4     | 0,29  |
| Té negro           | 342            | 7,9      | 26            | 44,4           | 5,1        | 11        | 302         | 314          | 17,8        | 184           | 1790         | 6     | 5,06  |

| Alimento         | Energía (Kcal) | Agua (g) | Proteínas (g) | H. Carbono (g) | Grasas (g) | Fibra (g) | Calcio (mg) | Fósforo (mg) | Hierro (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Sodio | Total |
|------------------|----------------|----------|---------------|----------------|------------|-----------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------|-------|
| Ternera, grasa   | 207            | 67,1     | 18,9          |                | 13,1       | 0         | 10          | 208          | 2,5         |               | 350          | 100   | 0,9   |
| Ternera, hígado  | 143            | 71,1     | 19,2          | 4,1            | 4,3        | 0         | 4           | 311          | 10,6        | 46            | 295          | 84    | 1,3   |
| Ternera, lomo    | 171            | 70       | 19,5          |                | 9          | 0         | 11          | 200          | 2,9         |               | 301          | 156   | 1     |
| Ternera, medio   | 177            | 69,6     | 19,7          |                | 9,5        | 0         | 13          | 212          | 2,3         | 10            | 327          | 108   | 1     |
| Ternera, pierna  | 198            | 68       | 19,1          |                | 12         | 0         | 11          | 206          | 2,9         |               | 301          | 156   | 1     |
| Ternera, poco    | 142            | 72,7     | 20,5          |                | 5,4        | 0         | 12          | 216          | 2,4         |               | 340          | 74    | 1,1   |
| Ternera, riñones | 138            | 75       | 16,7          | 0,83           | 6,37       | 0         | 10          | 260          | 11,5        |               | 290          | 200   | 1,1   |
| Ternera, sesos   | 128            | 79,4     | 9,8           | 0,8            | 8,6        | 0         | 9           | 353          | 2,6         |               | 265          | 172   | 1,4   |
| Tomate en lata   | 19             | 93,9     | 0,92          | 4,7            | 0,1        | 1         | 30          | 19           | 0,5         | 12            | 221          | 148   | 0,68  |
| Tomate fresco    | 21             | 94,2     | 0,85          | 4,6            | 0,3        | 1,1       | 5           | 24           | 0,5         | 11            | 222          | 9     | 0,61  |
| Trigo en grano   | 363            | 13,2     | 11,7          | 69,3           | 2          | 2         | 43,7        | 406          | 3,3         | 173           | 502          | 7,8   | 1,8   |
| Trigo sarraceno  | 361            | 14,1     | 11,7          | 67,3           | 2,71       | 2,6       | 33          | 263          | 2,2         |               | 680          | 1     | 1,59  |
| Trucha           | 104            | 77,6     | 19,1          | 0              | 2,1        | 0         | 14          | 220          | 1           |               | 470          | 39    | 1,21  |
| Vino blanco      | 70             | 89       | 0,15          | 0,16           | 0          | 0         | 9           | 15           | 0,6         | 10            | 82           | 2     | 0,24  |
| Vino rosado      | 66             | 89,8     | 0,22          | 0,11           | 0          | 0         | 7           | 10           | 0,85        | 8,3           | 102          | 3     | 0,27  |
| Vino tinto       | 78             | 88       | 0,22          | 0,26           | 0          | 0         | 7,6         | 22           | 0,59        | 8,3           | 93           | 4     | 0,27  |
| Whisky           | 250            | 64,7     | 0             | 0              | 0          | 0         | 1,5         | 0            | 0           | 0,3           | 3            | 0,1   | 5     |
| Yogur            | 74             | 86,1     | 4,8           | 4,5            | 3,75       | 0         | 150         | 135          | 0,2         |               | 190          | 62    | 0,86  |
| Yogur descremado | 62             | 88       | 3,32          | 4,81           | 3,05       | 0         | 115         | 85           | 0,13        | 14            | 160          | 46    | 0,82  |
| Zanahoria        | 43             | 87,7     | 1             | 10,1           | 0,2        | 3         | 27          | 44           | 0,5         | 15            | 323          | 35    | 0,83  |
| Zumo de limón    | 24             | 91,3     | 0,33          | 7,9            | 0,1        | 0         | 14          | 14           | 0,1         | 0,5           | 142          | 1,5   | 0,38  |
| Zumo de manzana  | 47             | 88,5     | 0,05          | 11,2           | 0          | 0         | 7           | 6            | 0,1         |               | 112          | 2     | 0,26  |
| Zumo de naranja  | 47             | 87       | 0,8           | 10,2           | 0,3        | 0,1       | 20          | 16           | 0,28        | 12            | 164          | 3     | 0,33  |
| Zumo de piña y   | 45             | 0        | 0,3           | 10,6           | 0,1        | 0         | 0           | 0            | 0           | 0             | 0            | 0     | 0     |
| Zumo de pomelo   | 28             | 89,8     | 0,6           | 9              | 0,1        | 0,1       | 8           | 13           | 0,3         |               | 129          | 2     | 0,43  |
| Zumo de tomate   | 21             | 93,7     | 1             | 3,9            | 0,2        | 0,2       | 7           | 15           | 0,4         |               |              |       | 1     |