TABLAS DE COMPOSICION DE ALIMENTOS

1988-89

ALTER

648

6374-2 Uberos Fernández
José 6374-2 GR.

TABLAS DE COMPOSICION DE ALIMENTOS

Representan estas tablas una compilación, prácticamente exhaustiva, de los datos analíticos más modernos contenidos en las publicaciones de dietética. En muchos casos, las cifras son un promedio de las obtenidas por distintos autores para el mismo alimento en idéntico estado. Las abreviaturas para los aminoácidos, según norma internacional, tienen el siguiente significado: Fen. = fenilalanina; Ileu. = isoleucina; Leu. = leucina; Lis. = lisina; Met. = metionina; Tre. = treonina; Tri. = triptófano; Val. = valina. Las cifras de acidez o alcalinidad corresponden a centímetros cúbicos de solución N/10 de ClH o de NaOH, por 100 g de alimento.

Número	ALIMENTO	ESTADO	Calorías por 100 g	Prótidos	Lípidos	Glúcidos	Agua	Cenizas	VITAMINAS A	B_1	B_2	C	Niac.	SUSTANCIAS MINERALES Na	K	Ca	Mg	Fe	Cu	P	S	Cl	AMINOACIDOS Fen.	Ileu.	Leu.	Lis.	Met.	Tre.	Tri.	Val.	Acid.	Alcal.
				g por 100					UI por 100	mcg por 100				mg por 100 gramos									mg por 100 gramos									
CEREALES Y DERIVADOS																																
1.	Arroz	*Descasc.*	355	8,2	0,6	77	12,8	1,4		50	30		1.500	14,3	113	16,6	30,5	1,2	0,12	110	78,5	16	367	358	658	298	130	290	82	558	96
2.	Arroz	*Hervido*	126	2,3	0,2	31,1	65	1,4		10	6		750	2,2	36	4	4,4	0,18	0,02	34	268	9									26
3.	Arroz	*Paella*	320	6,9	0,4	74,5	16	1,5						4,1	58	2,8	10	0,33	0,04	65	61	18										
4.	Avena	*Grano*	384	14,3	7,7	65,2	9,8	2,6		530	140		1.200	20	360	55	124	4,12	0,50	368	170	62									132
5.	Cebada	*Grano*	355	8,6	1,4	78,2	9,4	2,3	71	450	115		2.800	2,6	123	12	28,2	0,8	0,72	206	107	105	570	464	803	387	166	387	150	581	175
6.	Cebada	*Hervida*	125	2,6	0,6	27,6	67	2						0,8	40	3,4	6,8	0,23	0,04	70	36,5	35,8									60
7.	Centeno	*Grano*	341	8,2	1,6	75	15,2	0,84		285	380				305	28,2	63	3,2	0,65	252	146										
8.	Maíz	*Grano*	364	9,6	3,5	73,9	11,6	1,3	300	250	120		800	38	208	21	82	3,6	0,40	258	130	96	370	380	988	230	160	341	48	410	54
9.	Trigo	*Grano*	356	10,8	2,3	75	10,5	1,85	22	530	135	20.000		35	353	42	140	5,1	0,62	322	117	71	970	1.090	1.800	1.970	487	1.330	875	1.800	57
10.	Almidón de arroz.	*Grano*	353	0,8		85,2	12,7	1,4	85	173				6,1	110	3,5	12,8	0,38	0,05	90	75	24									
11.	Almidón de maíz.	*Grano*	364	0,4	0,2	86,6	12	1,5						56,5	87	26	12,1	3,5	0,16	273		79									
12.	Almidón de trigo.	*Grano*	352	1,1	0,2	84,1	12,9	1,5	15	145	83			4,1	146	18,5	61,8	2	0,3	181											
13.	Harina de arroz.	*Cruda*	361	7,4	0,6	79	12,1	1,2	92	58	30		1.500	6,2	112	13,6	18	0,83	0,05	117	76	26	350	342	593	277	118	302	87	497	47
14.	Harina de avena.	*Cruda*	402	13,2	7,7	70,2	9,1							42	385	57	133	4,8	0,45	375	178	73									132
15.	Harina de avena.	*Copos*	368	6,7	0,9	84,3	9			250				10,50	112	7,4	13,2	2,7	0,1	54	87	1.500									20
16.	Harina de cebada.	*Cruda*	359	9,1	1,5	76,2	11,6	2,4	43	278	85			2,3	130	9	18,5	0,59	0,9	200	101	98	593	476	782	428	153	423	138	390	
17.	Harina de centeno.	*Cruda*	354	10	1,1	74,2	13	2		189	223		1.300	35	183	26	97	1,7	0,65	217	138	43	528	481	803	231	113	332	119	502	
18.	Harina de maíz..	*Cruda*	362	9,2	3,1	72,6	13	2,1	330	225	185	350	1.800	45	128	15,3	61	1,8	0,13	58	5,9	58	338	342	912	222	148	301	48	387	65
19.	Harina de trigo.	*Integral*	347	10.6	1,6	73,4	13	1,2	238	372	108		1.600	13,4	282	25,5	109	3,1	0,46	225	103	65	567	488	787	243	151	293	117	441	
20.	Harina de trigo.	*Primera*	359	9,7	1,5	79,5	10	0,4	6	98	53		2.000	5,1	146	187	21	1,4	0,17	102	88	42	688	612	891	340	192	383	121	531	110
21.	Harina de trigo.	*Segunda*	355	10,1	1,2	78	10	0,7	9	107	75			4,2	183	22,3	57	2	0,27	142	43,1	39									69
22.	Harina trigo Manitoba	*100 %*	339	13,6	2,5	69,1	14	0,8	7	114	52			3,2	312	27,6	141	3,81	0,6	350		38,5									
23.	Harina trigo Manitoba	*85 %*	350	13,4	1,5	72	13	0,7	7	120	57			4,1	146	18,5	61,8	2,7	0,34	188		44,5									
24.	Harina trigo Manitoba	*80 %*	350	13,2	1,4	73,5	12	0,67	6	131	61			2,9	112	15,4	44,6	2,47	0,27	139		48,5	730	593	928	343	192	403		678	
25.	Harina trigo Manitoba	*75 %*	353	13,1	1,3	74,3	12	0,65	6	143	69			2,5	87	13,1	30,4	2,27	0,22	109		48									

Número	ALIMENTO	ESTADO	Calorías por 100 g	Prótidos	Lípidos	Glúcidos	Agua	Cenizas	VITAMINAS A	B_1	B_2	C	Niac.	SUSTANCIAS MINERALES Na	K	Ca	Mg	Fe	Cu	P	S	Cl	AMINOACIDOS Fen.	Ileu.	Leu.	Lis.	Met.	Tre.	Tri.	Val.	Acid.	Alcal.
				g por 100					UI por 100	mcg por 100				mg por 100 gramos									mg por 100 gramos									
CEREALES Y DERIVADOS (continuación)																																
26.	Harina trigo Manitoba	*70 %*	352	12,8	1,2	74,9	12	0,6	5	151	72			2,2	82	12,8	26,9	2,23	0,18	97		47,8										
27.	Macarrones o fideos	*Crudos*	358	12,3	1,3	73,6	12	0,9	7	400	126		3.500	16	162	20,3	41,7	1,3	0,3	152	122	61	638	617	862	397	203	492	137	701	70	
28.	Macarrones o fideos	*Cocidos*	110	3,4	0,4	22	73,8	0,2		50	35		650	7,9	67	6,7	17,6	0,45	0,02	47	29,4	9,7									12	
29.	Pan de avena	*Natural*	212	7,6	1,5	40,7	47,4	2,6		93	114			23,4	165	43	68	3,15	0,16	147	89,2	58,1										
30.	Pan de cebada	*Natural*	198	6,4	1,1	39,9	49,8	2,1		147	58			1,5	61,2	3,7	9,7	0,3	0,45	93,2	51,6	49										
31.	Pan de centeno	*Natural*	232	6,5	0,9	47,9	42,9	1,3		160	190		1.100	560	100	21	26	0,89		110											68	
32.	Pan de diabéticos	*Natural*	235	8,7	0,7	47,8	41,9	0,5		243	96			8,1	143	12,3	61	1,78	0,17	89,1	43,6	31,5										
33.	Pan de maiz	*Natural*	227	6,4	1,9	43,8	43,8	3,1	120	130	180		1.150	40,3	42	8,1	4	0,68	0,06	31,7	0,53	41									75	
34	Pan de trigo	*Integral*	241	8,9	1,6	49,4	36,7	2,9		260	145		1.900	423	250	65	80	2,8	0,37	211	89	531									58	
35.	Pan de trigo	*Moreno*	246	8,4	1,9	50,5	37	2,6	140	130	170		1.300	393	147	17,2	52,3	2,1	0,32	158	607											
36.	Pan de trigo	*Blanco*	262	8,2	1,3	53	35,6	1,6		60,3	50		800	428	83	38	25	1,43	0,2	76	54	592									71	
37.	Pan de trigo	Blanco tostado	314	9,4	0,9	68,5	20	1,8						467	83	13,5	19,5	1,7	0,18	82		720										
38.	Pan de trigo	Blanco frito	542	7,2	37,2	51	4	1,1						348	62	10,1	14,5	1,27	0,13	61		537										
39.	Pan de viena		265	8,2	2,2	55	33	1,7		135	88		1.400			19		1,2		52			425	357	594	184	98	271	410	87		
40.	Buñuelos	*Fritos*	408	6,3	20,1	51,6	20,8	1,2	120	150	120		1.200			69		0,6		276												
41.	Galletas	*Natural*	435	7,4	13	73,3	5,2	1,3		140				244	170	45,4	14,3	1,24	0,08	41	83,4	260									38	
42.	Polvo para flanes		353	0,5	0,7	88	8							51,6	61	18	7,2	1,43	0,13	39	1,1	71									6	
43.	Sagú	*Natural*	348	1,8	0,2	82,6	14,8	0,9		5	100			3,8	14	10,2	2,5	1,1	0,03	18	2,5	14,3									13	
44.	Sémola	*Natural*	349	9,8	1,4	75	12,5	1,3		70	30		900	11,8	170	14	41	1	0,15	91	91,8	71									67	
45.	Soja	*Harina*	440	43	22	18	7,8	3,2	9	420	12.100	10.000	2.100	4	1.800	223	235	6,93		597	24		1.843	2.010	3.012	2.401	497	1.492	512	2.003		
46.	Tapioca	*Natural*	350	0,6	0,2	86,1	12,6	0,5			100			4,6	20	9,2	2	0,51	0,07	20	3,8	14,2									12	
47.	Tarta manzana	*Natural*	250	2,1	9,1	46	38		150	28	22	770	213			6,9		0,3		22												
LEGUMINOSAS																																
48.	Almortas	*Crudas*	328	27,8	1,1	58,3	10	2,6	397	182	267			36,1	786	173,1	131,6	1,2	0,16	315,2	116	33,4										
49.	Garbanzos	*Crudos*	355	21,8	5,1	58	12,6	2,5		530	190	1.700	1.500	72,5	937	94,2	86	6	0,36	301	96,4	56,1	993	1.100	1.498	1.447	268	726	167	998	305	
50.	Garbanzos	*Cocidos*	150	10,2	5	18,1	65	1,7						23,7	246	35,5	36,2	2	0,19	96,3	31,5	17,3									72	
51.	Guisantes frescos	*Crudos*	98	7,2	0,4	18,2	73,9	0,21	890	320	180	23.000	1.900	0,8	342	20	30,2	1,88	0,23	118	53	35	252	291	397	320	51	253	49	277	13	
52.	Guisantes frescos	*Cocidos*	68	4	0,3	10,6	85	0,2	540	110	80	15.000	1.100	270	160	18	21,4	1,6	0,15	83,3	43,5	7,8									14	
53.	Guisantes secos	*Crudos*	323	23,5	1,8	62,3	9,7	2,7	350	750	260	1.800	3.000	38	895	60,8	125	4,73	0,60	303	159	55	1.187	1.270	1.981	1.735	291	1.012	271	1.307	103	
54.	Guisantes secos	*Hervidos*	77	6,9		18	73,3	1,3		23		31		12,6	267	24,4	30,3	1,44	0,17	113	39	9,3									12	
55.	Guisantes secos	*Conserva*	91	5,9		18,7	73,7	1,1		47				260	201	25,7	24,4	1,87	0,21	169	44	318									29	
56.	Habas	*Crudas*	315	29,4	1,5	53,5	14,5	0,7	89	210	185			80	1.500	143	164	1,3	1,2	338	87	46									355	
57.	Habas	*Cocidas*	108	7,1	0,9	20,6	70,5	0,5		31				16,2	398	103	33,3	1,07	0,16	86,5	47,2	2,4									60	

Número	ALIMENTO	ESTADO	Calorías por 100 g	Prótidos	Lípidos	Glúcidos	Agua	Cenizas	VITAMINAS A	B_1	B_2	C	Niac.	SUSTANCIAS MINERALES Na	K	Ca	Mg	Fe	Cu	P	S	Cl	AMINOACIDOS Fen.	Ileu.	Leu.	Lis.	Met.	Tre.	Tri.	Val.	Acid.	Alcal.
				g por 100					UI por 100	mcg por 100				mg por 100 gramos									mg por 100 gramos									
LEGUMINOSAS (continuación)																																	
58.	**Judías blancas**	*Crudas*	320	20,8	1,7	62,5	13,1	1,5		580	230	2.000	2.100	58	1.160	145,8	183	7,6	0,87	362	192	23	1.203	1.218	1.852	1.602	205	908	203	1.311		188
59.	**Judías blancas**	*Cocidas*	99	7,6	0,8	18,3	72,9	1,2	290	120	110	15.000	980	125	200	87	45,3	1,6	0,13	110	63,5	69	321	302	492	338	62	281	49	297		43
60.	**Judías rojas**	*Crudas*	332	20,1	1,5	63,5	13,1	2,3		470	230	2.000	2.200	71,8	983	84	193	7,1	0,73	348	223	2	1.268	1.291	2.003	1.692	241	1.011	198	1.407		238
61.	**Judías rojas**	*Cocidas*	92	6,6	0,4	16,3	75	1,2		48	50		800	11,6	235	43	65	1,7	0,27	97	72,8	1,1	295	298	461	397	54	235	48	347		53
62.	**Lentejas secas**	*Crudas*	339	23,7	1,2	62,5	10,7	1,4	350	450	220	5.000	2.200	36	788	67	62	7,62	0,58	348	172	63,5	1.095	1.297	1.775	1.517	192	903	198	1.372		20
63.	**Lentejas secas**	*Cocidas*	102	7,1	0,3	19,5	71,9	0,25	180	115	70		520	9,4	217	18,5	16,6	2,2	0,27	95	37,3	12,7										4
64.	**Soja fresca**	*Cruda*	135	13,7	4,8	10,3	70,8		1.080	600	310	20.000				99		2,8		272												
65.	**Soja seca**	*Cruda*	342	34,9	18,1	34,3	7,5	4,7	110	1.070	310		2.300	4	1.900	286	242	8	0,9	580												
TUBERCULOS Y HORTALIZAS																																	
66.	**Acederas**	*Crudas*	18	2,5	0,4	2,2	92,2	3,4	14.000	68		60.000						1,4														
67.	**Acederas**	*Cocidas*	5	0,9	0,1	1,1	96,8	2,1																								
68.	**Acelgas**	*Crudas*	18	1,9	0,3	2,4	92,7	2,6	2.000	78	277	38.000																				
69.	**Acelgas**	*Cocidas*	5	0,36		0,9	97,2	1,5		41																						
70.	**Achicoria**	*Cruda*	16	1,2	0,2	2,9	95,1	1,3	7.000	75	180	12.000	510	13	297	52	12,6	0,8	0,14	32	21	46				97	38		25			46
71.	**Achicoria**	*Tostada*	280	28,1	2	42	15	12						64	746	114,8	96,2	58,1	15	181,6	133,1	176,3										
72.	**Ajo**	*Bulbo*	115	6,6	0,1	26,1	66,2					12.800				10		2		140												
73.	**Alcachofa**	*Cruda*	67	3	0,8	18,8	77,2	0,12	212	116	80	7.500		37	572	66,3	47,2	1,8	0,6	81	28	105										
74.	**Alcachofa**	*Cocida*	16	1,1	0,2	3,5	93,7	0,7						14,8	327	43,5	27,2	0,49	0,09	39,7	15,5	83,5										76
75.	**Apio**	*Crudo*	19	1,2	0,2	4,5	93,2	0,9	23	35	42	7.500	890	120	285	52,2	18	0,51	0,11	39	19	154			22	20	16		12			81
76.	**Apio**	*Cocido*	9,5	1	0,15	2,1	96,1			20	20	3.000	200	66,5	132	43	8,6	0,35	0,10	22	8,8	100										50
77.	**Batata**	*Cruda*	127	2,1	0,6	29,5	66,5	1,2	6.000	98	88	17.000	600	41	385	38	22,1	0,75	0,30	55	22	95	97	89	95	83	35	82	80	129		79
78.	**Batata**	*Cocida*	98	1,7	0,5	26	77	0,9	5.800	80	55	14.000	550	17,8	296	27	12,3	0,65	0,15	47,1	14,9	60										50
79.	**Berenjena**	*Cruda*	19	1,2	0,2	4,9	92,8	0,8	50	62	50	5.100	600	8	218	13,2	12	0,42	0,08	25,1	12	61	47	55	69	31	6	39	12	62		45
80.	**Berenjena**	*Cocida*	10	1,1		2,6	95,6	0,8						1,6	173,2	8,3	6,4	0,18	0,05	6,3	4,72	36										28
81.	**Berros**	*Crudos*	25	2,1	0,3	4,7	91,8	1,1	3.600	112	195	63.000	860	60	314	192	24	2,9	0,13	49	145	118										75
82.	**Brócoli**	*Crudo*	29	3,2	0,2	4,9	86,7	1,0	4.200	97	190	116.000	1.100	17	290	138	67	1,4	0,10	68	97	51,2	107	123	158	142	53	119	36	169		43
83.	**Brócoli**	*Cocido*	17	1,3	0,13	4,2	93		2.870	65	130	60.000	700			90		1,1		34												
84.	**Calabaza**	*Cruda*	28	0,7	0,1	6,3	91,8	0,4	500	50	60	9.000	380	2,8	309	39	9,5	0,62	0,08	28	9,9	38,7	15	21	29	32	7	19	51	25		67
85.	**Calabaza**	*Cocida*	21	1,08	0,22	4,8	93,1	0,12	80	56	75	30.500	320	1,1	283	16,2	4,3	0,31	0,05	18,7	4,7	23,7	27	38	54	46	9	21	12	35		51
86.	**Calabacín**	*Crudo*	23	4,2	0,1	7,3	88,1	1,2	16	45	80	9.000		1,7	291	19	9,6	0,42	0,07	20,1	8,9	43,2										90
87.	**Calabacín**	*Cocido*	6	0,9		1,6	97,1	0,5		9				0,9	86	21,4	3,9	0,17	0,03	18,6	3,9	35,7										77
88.	**Cardo**	*Crudo*	24	2,3	0,3	5,3	90,0	2,1	6.100	60	125	24.000	400	81	549	89	58	2,6	0,15	75	125	153										
89.	**Cardo**	*Cocido*	17	1,4	0,2	3,6	92,4	1,7	4.600	32	89	14.000	800	25,7	286	73	42,3	1,8	0,06	57	63,3	96,4										
90.	**Cardillo**	*Crudo*	15	1,05		5,2	91,9	1,8	820	45	95	8.000		29,7	315	40,1	53,2	1,5	0,04	112,9	56,3	82,5										
91.	**Cardillo**	*Cocido*	10	0,7		2,4	95,2	1,5						15,6	182	23,6	23,1	0,63	0,03	79,8	41,8	61,6										
92.	**Cebolla**	*Cruda*	38	1,3	0,2	8,8	89,1	0,5	50	35	32	7.500	200	8,2	137	31,2	9,3	0,4	0,11	42	60	21	39	21	35	68	18	22	19	33		10
93.	**Cebolla**	*Cocida*	20,2	0,4	0,2	4,3	93,9	0,5	34	15	21	4.500	158	6,6	78	24,4	4,9	0,25	0,07	19	23,7	4,9										7

TUBERCULOS Y HORTALIZAS (continuación)

Número	ALIMENTO	ESTADO	Calorías por 100 g	Prótidos	Lípidos	Glúcidos	Agua	Cenizas	VITAMINAS A	B_1	B_2	C	Niac.	SUSTANCIAS MINERALES Na	K	Ca	Mg	Fe	Cu	P	S	Cl	AMINOACIDOS Fen.	Ileu.	Leu.	Lis.	Met.	Tre.	Tri.	Val.	Acid.	Alcal.
				g por 100					UI por 100	mcg por 100				mg por 100 gramos									mg por 100 gramos									
94.	Cebolla	*Frita*	335	1,8	33,3	13,2	51	0,5						20	267	61	14,8	0,59	0,16	59	87,8	38										16
95.	Col	*Cruda*	28	1,7	0,2	6,1	90,6	0,9	100	90	80	51.000	280	29,2	260	61	14,8	0,9	0,08	36	69	39,6	29	41	55	270	12	37	11	42		37
96.	Col	*Cocida*	15	1,3	0,1	2,6	94,9	0,9		73		31.000		13,5	144	58,2	7,3	0,47	0,04	16,2	23,4	13,7										49
97.	Col	*Acida*	23	1,4	0,3	4,1	91,6	2,3	38	26	60	17.000	100	630	140	36		0,5		18												
98.	Col de Bruselas.	*Cruda*	42	3,8	0,5	8,2	85,6	1,5	330	88	120	70.000	600	11,8	380	37	25,3	1,2	0,11	67	135	36,5	151	193	202	203	43	148	45	201		40
99.	Col de Bruselas.	*Cocida*	20	3,1	0,4	5,1	91,5	1,3	280	33	108	41.000	500	7,7	247	26	10,6	0,8	0,08	49	77,8	11,4										8
100.	Col rizada	*Cruda*	33	3,2	0,4	5,2	90	1,9	160	220	45	45.000	200			50																
101.	Coliflor	*Cruda*	28	2,3	0,2	5,04	91,1	1,3	70	135	115	60.000	600	21	318	23	10,1	0,68	0,06	62	55	11,6	73	98	152	129	48	97	33	151		41
102.	Coliflor	*Cocida*	20	1,9	0,7	3	93,8	1,1	61	45	67	22.000	390	10,3	140	16,1	5,7	0,53	0,05	36	26	10,8										14
103.	Colinabo	*Crudo*	33	2,2	0,1	6,8	89,9	0,8	300	70	60	45.000	200	50	371	52	37	0,8		52	50											
104.	Champiñón	*Crudo*	27	3,7	0,2	3,7	92			60	30	1.900	4			25																
105.	Chirivía	*Cruda*	5,8	1,5	0,5	13,5	83,5	1		110	108	18.000	200	9	425	56	25	0,6	0,1	80	18	40,5										75
106.	Chirivía	*Cocida*	34	1,1	0,4	8,5	90	0,8		45	80	12.000	100	4,1	293	42	13	0,5	0,1	62	14,6	32,7										67
107.	Escarola	*Cruda*	20	1,6	0,2	4	94,1	0,6	7.000	68	180	13.000	400	30	390	58	12	2,2	0,09	56	28	70,5										68
108.	Espárragos	*Crudos*	25	2,3	0,2	4,1	92,2	0,5	700	150	160	29.000	900	3,5	252	27	19	1,1	0,25	71	62	45	71	79	92	98	31	71	28	99		8
109.	Espárragos	*Cocidos*	20	2,1	0,2	3,8	93,6	0,3	600	110	130	18.000	800	200	190	21	10,4	1	0,18	56	46,6	31,4	52	63	78	79	26	49	19	82		10
110.	Espinacas	*Crudas*	26	2,5	0,3	4,1	91,2	1,4	13.000	140	290	39.000	800	66	527	85	55	4,5	0,2	47	27	65	101	103	181	139	41	99	36	131		270
111.	Espinacas	*Cocidas*	20	2,2	0,2	5,2	91	1,1	7.000	40	130	16.000	450	211	365	98	59,2	3	0,26	39	86,5	55,5										896
112.	Judías verdes	*Crudas*	35	2,3	0,2	6,2	90,2	0,85	850	240	160	18.000	500	9,7	270	65	32	1,7	0,8	40	21	28	58	112	141	124	37	89	35	109		63
113.	Judías verdes	*Cocidas*	15	1	0,1	3,2	95	0,75	400	48	50	6.000	325	3,4	110	38,6	10,1	1,2	0,10	17	8,3	10,7	25	47	61	49	13	39	12	50		87
114.	Lechuga	*Cruda*	17	1,2	0,2	2,9	94,8	0,8	1.200	65	82	10.000	200	10	180	29	10,5	0,9	0,11	27	15	45										38
115.	Lombarda	*Cruda*	35	2,6	0,15	5,2	90,5	0,9	20	130		46.000		28	210	42	19	5	0,09	23	68	80										59
116.	Lombarda	*Cocida*	10	1,1		2,8	95,3	0,7						18,3	146	29,3	10,7	0,21	0,04	21	36	38										34
117.	Mostaza	*Cruda*	20	2,1	0,3	3,8	92,3	1,3	6.800	75	190	70.000	750	37	420	180	27	3,1	0,12	45	170	89									23	
118.	Nabos	*Crudos*	30	1,8	0,3	5,8	90,7	0,7	9.000	80	380	60.000	500	58	330	60	8,5	0,9	0,08	36	29	52	151	102	198	132	51	123	47	152		62
119.	Nabos	*Cocidos*	21	1,3	0,2	4,7	93,8	0,5	7.500	40	130	28.000	400	32	160	55	6,6	0,8	0,04	27	21,2	31,4										52
120.	Patata	*Cruda*	85	2,1	0,2	19	77,8	1	30	100	45	16.000	1.200	6,5	430	10,1	26	0,75	0,16	52	30	56	91	91	99	112	23	81	19	110		86
121.	Patata	*Cocida*	65	1,7	0,3	15,4	82	0,6	10	45	25	9.000	700	225	280	6,1	15	0,48	0,11	32	22,2	40,7	75	77	89	89	18	68	21	89		53
122.	Patata	*Asada*	110	2,6	0,7	29,4	65,2	1,3	20	110	50	16.000	1.200	8,6	745	12	32	0,9	0,20	59	56,3	103										128
123.	Patata	*Frita*	230	3,3	10,6	30,1	55	1,5	30	105	67	16.000	1.800	11,7	1.020	16	43,3	1,2	0,27	82	44,7	140										196
124.	Patata	*Puré*	121	1,8	5,5	16,3	75,6	0,7	150	80	50	7.000	800	24	302	21	14,4	0,5	0,10	42	23,5	71										51
125.	Patata	*Almidón*	350	1,8	0,9	81,8	14,1	1,3	220	273				6,1	426	6,5	20,3	0,74	0,13	31,2	28,3	71,2										
126.	Pepino	*Crudo*	10	0,7	0,15	2,7	96,3	0,4	125	40	40	8.500	200	8	140	18	9	0,3	0,09	22	11,5	27										51
127.	Perejil	*Crudo*	50	3,9	0,9	8,8	83,9	2,4	8.500	115	280	191.000	1.200	30	920	240	52,2	5,3	0,26	92		156										
128.	Pimienta	*Cruda*	28	1,2	0,2	5,9	92,4	0,5	700	47	65	118.000	300	0,6	175	7	12	0,4	0,1	27	19											
129.	Pimiento	*Crudo*	27	1,3	0,6	7,2	90,1	0,7	820	48	40	121.000	400	0,5	186	11	12	0,4	0,1	26	19	19										17
130.	Pimiento	*Cocido*	18	0,9	0,25	4,5	94,1	0,6	2.000	18	75	111.000	500			8		0,8		16												
131.	Puerro	*Crudo*	37	2,8	0,35	7,7	88,6	1,3	900	120	40	22.000	500	8,9	315	62	46,1	2,8	0,12	45,2	72,2	69,5										72
132.	Puerro	*Cocido*	25	2,3		4,9	91,5	1,1		85				6,4	278	60,5	12,5	2	0,09	27,5	48,9	42,6										55
133.	Rábanos	*Crudos*	18	1,2	0,1	3,6	93,7	1,5	30	55	32	26.000	280	38	240	43	13	1,3	0,13	27	36	25										51

Número	ALIMENTO	ESTADO	Calorías por 100 g	Prótidos	Lípidos	Glúcidos	Agua	Cenizas	VITAMINAS A	B_1	B_2	C	Niac.	SUSTANCIAS MINERALES Na	K	Ca	Mg	Fe	Cu	P	S	Cl	AMINOACIDOS Fen.	Ileu.	Leu.	Lis.	Met.	Tre.	Tri.	Val.	Acid.	Alcal.
				g por 100					UI por 100	mcg por 100				mg por 100 gramos									mg por 100 gramos									
TUBERCULOS Y HORTALIZAS (continuación)																																	
134.	**Remolacha**	*Cruda*	43	1,8	0,1	10,6	85,7	1,1	55	65	70	10.000	380	73	392	37	27	1,1	0,18	41,3	27,4	75	31	49	57	82	7	33	17	48		110
135.	**Remolacha**	*Cocida*	35	1,9	0,1	8,9	87,9	0,9	18	22	36	6.500	250	64	350	27	16,9	0,7	0,14	29	22,1	75,5										89
136.	**Repollo**	*Crudo*	25	1,6	0,2	5,2	92,1	0,8	1.780	75	90	51.000		18	228	49	27	3,2		43	64	14,2										82
137.	**Salsifí**	*Cocido*	18	1,9		2,18	94,3							8,4	183	60	14,2	1,23	0,12	53	25	46										29
138.	**Seta**	*Cruda*	17	1,9	0,3	3,8	92,8			35	250	6.000	3.000	5	520	7,2		0,9		95				528	291		172		6	372		
139.	**Seta**	*Frita*	217	2,2	24,3	5,8	67,2							11	568	3,5	16	1,25	0,66	166	73,8	103									16	
140.	**Tomate**	*Crudo*	21	1,3	0,25	4	93,6	0,6	1.300	70	40	27.000	450	3	258	11,5	13	0,5	0,9	24	12,2	48	30	31	39	40	7	35	10	27		55
141.	**Tomate**	*Cocido*	19	1	0,1	3,8	94,5	0,4	1.000	60	30	16.000	700	20	220	11	12	0,6	0,09	22	14											
142.	**Tomate**	*Frito*	73	2,3	6,2	4,2	86,5	0,31						3,3	277	36	12,4	0,56	0,1	23	7,9	63										79
143.	**Tomate**	*Jugo*	18	0,8	1,2	3,5	93,6	1	1.050	50	30	16.000	800	126	270	7	10	0,4		15	5											
144.	**Trufa**	*Fresca*	63	7,6	0,5	6,6	82,1							77	400	24	18			62		39										
145.	**Trufa**	*Seca*	260	36,9	2,0	28,9	6,4																									
146.	**Verduras (medio)**	*Crudas*	23	1,3	0,2	38			2.500	100	100	35.000	600			49																
147.	**Zanahoria**	*Cruda*	40	1,1	0,3	8,8	88,8	0,7	11.000	75	70	6.000	500	76	281	44	15	0,8	0,9	34	17	54	39	43	67	49	9	38	9	58		98
148.	**Zanahoria**	*Cocida*	27	0,8	0,4	6,1	91,6	0,25	9.000	32	28	2.000	470	80	107	32	7,6	0,6	0,08	24	8	29,2										53
FRUTOS FRESCOS																																	
149.	**Aceitunas sevillanas**		181	2,9	24,8	4,7	67	0,34	350	8				1.500	300	82	14	1,5	0,18	15	29,5										30	
150.	**Albaricoque**	*Crudo*	45	0,8	0,6	9,9	88	0,4	2.800	30	80	6.800	700	5	294	15,8	11,3	0,5	0,11	21	6	1,2										76
151.	**Albaricoque**	*Conserva*	72	0,5	0,3	18	80,6	0,5	1.200	18	20	4.000	300	1,5	135	10	7,2	0,5	0,05	14	1	1,5										69
152.	**Albaricoque**	*Jugo*	50	0,45	0,7	11,8	86,4	0,5	1.100	8	13	900	240	3,5	98	8,2		0,3		11,8												
153.	**Arándaro**	*Crudo*	53	0,8	0,6	13,1	85,1	0,5	270	70	37	12.000	220	1,4	79	14	9,3	0,8	0,14	11,8	11	8										27
154.	**Cerezas**	*Crudas*	65	1,3	0,6	15,9	81,6	0,45	670	50	55	8.000	320	2,5	267	17,5	10,2	0,4	0,07	21	6,8	0,9										67
155.	**Cerezas**	*Cocidas*	23	0,8	0,4	9,1	89,2		300	30	20	6.000	200	1,5	108	7,1	4,1	0,11	0,04	7,4	2,8	0,1										29
156.	**Ciruelas**	*Crudas*	58	0,75	0,3	15,5	82,5	0,55	300	110	40	5.000	500	0,8	195	17	8,5	0,4	0,08	21	3	1,5										77
157.	**Ciruelas**	*Cruda*	71	0,4		19,5	80			35	85	1.000	400	7	240	25		1,3		40												
158.	**Frambuesa**	*Cruda*	45	1,1	0,5	11,1	86	1,2	160	38	65	27.000	300	2,5	180	40	22	1,6	0,7	31	17,8	22										[illegible]
159.	**Frambuesa**	*Cruda*	38	0,2		10,6	89		100	25	41	15.000	250			23		0,8		11												
160.	**Fresa**	*Jugo*	40	0,8	0,6	8,9	88,8	0,7	63	30	70	58.000	280	1,8	161	27	11,8	0,8	0,12	26	12	15										[illegible]
161.	**Fresón**	*Cruda*	25	1,8	0,1	5,3	92	0,5	60	20	45	20.000		0,8	212	31,6	10,6	0,43	0,11	29,7	12,6	23,2										[illegible]
162.	**Granada**	*Crudo*	60	2,5	0,8	16,2	80,3	0,3			10	5.000	100	0,9	204	5,6	3,1	0,8	0,07	9,8	4,2	52,5										[illegible]
163.	**Grosella**	*Cruda*	42	1,3	0,2	9,5	88,2	0,6	230	60	140	30.000		2	230	28,3	10,2	0,7	0,13	35	21	10,1										[illegible]
164.	**Guindas**	*Crudas*	55	0,66		13,3	85,6	0,36	40	35		4.000		3,2	318	14,1	7,4	0,26	0,05	21,3	12,3	0,2										[illegible]
165.	**Higo común**	*Crudo*	69	1,3	0,4	16,1	81,9	0,1	78	80	65	2.000	540	3	218	44	20	0,7	0,06	33	12	17										[illegible]
166.	**Limón**	*Crudo*	36	1	1,5	9,3	87,8	0,4	140	50	35	50.000	150	6	142	58	10,2	0,4	0,26	19,5	10,2	5,1										[illegible]
167.	**Limón**	*Crudo*	25	0,5	0,3	8,1	91	0,2	30	45	30	45.000	100	1,5	142	12,5	6,6	0,2	0,13	10,7	2	2,6										[illegible]
168.	**Majuela**	*Zumo*	131	4,1		24,6		0,3	10.000		7	400.000		24,9	244	49	140	4		48	36	7,9										[illegible]
169.	**Mandarina**	*Jugo*	33	1,2	0,9	10,8	86,5	0,4	580	60		29.000																				

Número	ALIMENTO	ESTADO	Calorías por 100 g	Prótidos	Lípidos	Glúcidos	Agua	Cenizas	VITAMINAS A	B_1	B_2	C	Niac.	SUSTANCIAS MINERALES Na	K	Ca	Mg	Fe	Cu	P	S	Cl	AMINOACIDOS Fen.	Ileu.	Leu.	Lis.	Met.	Tre.	Trl.	Val.	Acid.	Alcal.
				g por 100					UI por 100	mcg por 100				mg por 100 gramos									mg por 100 gramos									
FRUTOS FRESCOS (continuación)																																
170.	Mango	*Crudos*	66	0,7	0,2	17,2			6.350	60	60	41.000	900			9		0,2		13												
171.	Manzana	*Cruda*	52	0,3	0,4	13,8	84,8	0,25	70	38	40	7.500	300	5,7	95	5,5	6	0,3	0,09	8,9	4,7	2	9	14	13	11	4	7		8		32
172.	Manzana	*Asada*	102	0,8	0,5	27	70,3	1,3		24	24	2.400	240	2,2	128	4,2	3	0,3	0,09	11,9												
173.	Manzana	*Jugo*	52	0,5		13,8	84,9	0,3	40	16	32	900		4	100	6		2,5		10												
174.	Melocotón	*Crudo*	48	0,7	0,2	12,1	86,7	0,3	950	40	55	8.000	800	2	180	7	9	0,5	0,05	19	6,5	3										55
175.	Melocotón	*Conserva*	68	0,4	0,1	18,2	81	0,3	480	10	21	4.200	700	2	110	6	6,3	0,9	0,06	17	1	4,2										41
176.	Melocotón	*Jugo*	49,6	0,32	0,1	13,4	86		320	8	8	800	300	2,9		4,5		0,2		7,3												
177.	Melón	*Crudo*	29	0,4	0,2	6,4	92,8	0,2	2.600	47	56	13.000	400	12	242	17	15	0,6	0,04	21	13	46										54
178.	Membrillo	*Crudo*	42	0,6	0,93	11,4	86,5	0,46						3,2	203	13,9	6	0,32	0,13	19	5,2	1,9										49
179.	Mora	*Cruda*	56	1,1	0,9	10,2	87	0,6	130	30	40	19.000	350	3,5	180	40	26	0,9	0,12	31	14	18										68
180.	Mora	*Cocida*	15	0,7		3,2	91							1,9	104	32	14,8	0,43	0,06	11,9	4,6	11,8										42
181.	Mora	*Jugo*	32	3		7,5			80	25	30			0,7	156																	
182.	Naranja	*Cruda*	45	0,8	0,2	10,5	87,1	1,20	250	88	42	50.000	200	2,9	175	36	12,9	0,4	0,07	23	8,5	3,6				20	4		3			58
183.	Naranja	*Zumo*	44	0,7	0,2	10,1	87,2	1,6	225	90	40	42.000	240	0,9	184	22	11,5	0,3	0,06	17	6	2,3										55
184.	Níspero	*Crudo*	80	0,8	0,8	22,3	75,8	0,2	2.700	40	45	10.000		6	258	22	9,5	0,35	0,17	24	11	3,1										60
185.	Peras	*Crudas*	58	0,7	0,4	16,8	81,2	0,8	18	40	55	4.000	150	4	125	12	9	0,3	0,13	15	6,2	2,3										36
186.	Peras	*Asadas*	90	1,3		22,6	75	1,1		10				1,7	70	5	2,9	0,11	0,08	10,2	2,4	1,1										15
187.	Peras	*Conserva*	75	0,8	0,1	25,2	73	0,8	5	10	20	2.100	130	3	71	8,1	5,9	1,2	0,04	8,2	3,2	2,8										19
188.	Peras	*Néctar*	51	0,3	0,08	13,7	84,8	0,8		8	8	800	80	1		5,6		0,4		7,2												
189.	Piña	*Cruda*	51	0,45	0,2	13,6	84,5	1,2	110	76	31	22.000	210	1,1	228	14	15	0,3	0,08	9,7	5,1	35				11	0,6		6			69
190.	Piña	*Conserva*	76	0,4	0,1	19,8	78	1,1	80	65	20	8.900	190	0,7	97	28	8,1	0,7	0,05	7	2,7	4,2										22
191.	Piña	*Jugo*	51	0,3	0,1	13,1	85	0,4	75	66	18	8.500	150	0,9	140	15		0,5		8												
192.	Plátano	*Crudo*	91	1,2	0,3	21,8	75,8	0,8	300	63	60	9.000	600	1,5	321	7,3	38	0,5	0,16	22	10,8	78	38	71	101	61	9	51	12	84		61
193.	Ruibarbo	*Crudo*	16	0,5	0,1	3,8	95,5	0,1	32	30		8.500	100	2,2	425	72	13,6	0,45	0,13	24	10,2	14,2										78
194.	Sandía	*Cruda*	31	0,5	0,2	6,9	92,1		590	50	50	6.000	200	0,3	121	7	10	0,2		12	9	8										27
195.	Toronja	*Cruda*	32	0,6	0,2	8	90,2	1,2	16	50	35	40.000	200	1,8	212	17	10	0,3	0,06	17	6,4	2,2										51
196.	Uva blanca	*Cruda*	74	0,8	1	17	81,3	0,55	60	52	33	5.000	300	1,6	248	18	6,7	0,4	0,1	18	8,8	1,5										42
197.	Uva negra	*Cruda*	110	1,47		26	72,3	0,21	21	50	50	40.000		1,4	265	3,5	3,4	0,29	0,07	13,5	6,2	0,2										58
198.	Uva (jugo)	*Fresco*	38	2,5	0,1	8	89,2			40	20	40.000	160	0,64	160	8		0,3		11												
199.	Uva (jugo)	*Conserva*	67	1,8		18	80			40	50		180	2,1	180	16		0,4		18												
FRUTOS SECOS																																
200.	Albaricoque	*Seco*	268	5,3	0,4	67,6	24,6	2,1	7.400	14	128	11.000	3.200	37	1.700	88	65,2	4,6	0,27	118	164	34,5										510
201.	Almendra	*Seca*	612	19,7	54,5	17,6	5,4	2,8	395	195	670	6.500	4.600	(1) 4,5	750	250	252	4,3	0,14	453	145	10,5	1.140	865	1.430	572	248	607	168	1.130		148
202.	Avellana	*Seca*	620	15,5	62,2	15,5	6,3	0,31	320	430	300	6.000	300	(2) 12	420	240	99	3,8	0,21	317	138	38									39	
203.	Cacahuete	*Seco*	550	26,1	44,2	20	8	2,2	208	510	150	1.000	12.000	8	535	61	160	2,1	0,22	367	268	5,4									98	
204.	Cacahuete	*Tostado*	610	26,5	48,1	18,3	4,3	2,8	3	400	145		21.000	200	680	62	171	2,3	0,23	382	258	28	1.590	1.343	2.008	1.190	310	882	358	1.595	75	
205.	Cacao	*Polvo*	340	26	18,8	38	8,1			90	450		1.500	(3) 60	900	135	420	2,7	4,3	709	203	51										

Vitamina D (UI %): (1) = 110; (2) = 460; (3) = 300.

Número	ALIMENTO	ESTADO	Calorías por 100 g	Prótidos	Lípidos	Glúcidos	Agua	Cenizas	VITAMINAS A	B_1	B_2	C	Niac.	SUSTANCIAS MINERALES Na	K	Ca	Mg	Fe	Cu	P	S	Cl	AMINOACIDOS Fen.	Ileu.	Leu.	Lis.	Met.	Tre.	Tri.	Val.	Acid.	Alcal.
				g por 100					UI por 100	mcg por 100				mg por 100 gramos									mg por 100 gramos									
FRUTOS SECOS (continuación)																																	
206.	Castaña seca	*Cruda*	350	8,2	3,5	75,3	12,3	0,32	400	380	390	30.000	800	(1) 18	1.000	98	138	3,9	0,23	230	135	42											113
207.	Castaña tierna	*Cruda*	188	3,2	2,5	40	54,1	0,1		80	240	25.000	1.000	12,1	600	38	42	2,5		70	48												100
208.	Ciruela pasa	*Cruda*	262	2,4	0,6	72	23	1,8	1.400	150	170	3.000	1.300	6	610	52	31	3,2	0,15	78	20,8	3,3											155
209.	Coco	*Fresco*	350	3,8	34,8	14,8	45,6	0,8		68	180	39.000	1.100	37	397	16	45	4,1	0,32	110	38	114	171	181	259	148	70	122	33	195		49
210.	Coco	*Leche*	25	0,4	0,2	5,8	93,1	0,1						96	312	27	30	0,1	0,04	32	29	183											75
211.	Coco	*Seco*	580	4,7	48	41,3	4,8	0,9						31	720	39	83	3,7	0,55	188	76	196	159	170	259	148	71	120	38	198		85
212.	Dátiles	*Secos*	271	2,2	0,6	72	24	0,9	160	75	80		2.000	(2) 4,1	719	66	58	1,6	0,19	59	51	278	59	69	74	65	29	61	58	91		111
213.	Higos	*Secos*	280	3,9	1,3	67,2	26	1,6	70	145	100		1.500	47	890	212	86	3,4	0,24	91,5	75	140											271
214.	Melocotón	*Seco*	253	3	0,5	63	0	3,1	3.100	11	200	19.000	5.400	11	1.150	42	54,1	6,75	0,63	124	240	10,5											121
215.	Nuez	*Seca*	643	17,8	57,6	17,6	5,3	0,52	400	370	135	11.000	900	(3) 4,7	520	81	185	2,9	0,31	410	146	39	772	772	1.217	451	308	591	182	1.010		89
216.	Piñones	*Secos*	510	26,4	40	29,2	5,7	0,5	30	480	130	3.000	1.200																				
217.	Uva	*Pasa*	288	3,1	0,9	69,2	25,4	0,9	70	150	90		500	22	568	61	36	3	0,23	105	23	8,5											209
LECHE Y DERIVADOS																																	
218.	Helado		206	3,9	12	21			500	40	180	1.200	600	80	135	138	58	0,1		115													
219.	Leche de burra	*Fresca*	42	1,7	1,5	5,8	90,5	0,5																									
220.	Leche de cabra	*Fresca*	68	3,6	4,4	4,5	86,8	0,6	120	47	107	1.800	290	48	202	128	13,8	0,2		98	37	14	119	91	282	309	67	221	41	142		87
221.	Leche de mujer	*Fresca*	68	1,5	3,8	6,9	88	0,3	250	27	80	4.800	230	26	91,2	47	8,5	0,16	0,15	42	33	73	59	76	125	89	30	59	24	85		26
222.	Leche de oveja	*Fresca*	86	5,6	5,5	5,7	82,4	0,64	50	20	100	3.500		67	201	240	18,5	0,13	0,03	152	56,7	99											40
223.	Leche de vaca	*Fresca*	68	3,5	3,8	5	87,5	0,5	140	40	183	1.500	100	50	140	120	14,5	0,1	0,02	95	28	98	169	219	349	268	89	163	49	238		85
224.	Leche de vaca	*Desnatada*	36	3,6	0,1	4,9	90,5	0,6	19	40	173	1.500	100	44	140	120	14,5	0,1	0,02	93	18	91	159	209	319	248	79	153	47	290		31
225.	Leche de vaca	*Concent.*	157	7,6	8,6	11,1	71	1,5	400	50	380	1.000	200	142	395	280	34,8	0,2	0,11	223	75	277	338	450	688	550	169	319	100	479		84
226.	Leche de vaca condensada	*Con azúcar*	348	8,1	8,9	54,8	27	0,9	410	64	390	1.000	200	143	380	285	36	0,2	0,08	238	83	284	361	469	731	580	179	339	98	511		68
227.	Leche de vaca	*Total seca*	510	26,8	27,9	38,8	4,8	1,3	1.450	300	1.500	6.000	800	400	1.200	965	112	0,6	0,16	745	234	784	1.331	1.739	2.708	2.131	681	1.358	381	1.881		130
228.	Leche de vaca cond. desnat.	*Seca*	356	36,8	1,3	53,9	6,8	1,2	40	330	1.800	6.800	100	570	1.280	1.290	111	0,55	1,39	1.030	300	1.130											95
229.	Leche de vaca	*Con cacao*	100	3,3	4,3	12	80		170	50	160		100			100		0,3		110													45
230.	Mantequilla	*Fresca*	718	0,68	81,3	0,7	15,2	1,3	3.350	3.300	50	800	100	(4) 223	41	24	4,6	0,2	0,03	20	7	320	30	40	55	48	15	28	10	39		18
231.	Nata	*Fresca*	362	2,3	38	3,1	56	0,1	1.700	50	130	800	100	(5) 34	68	76	9,3	3,31	0,15	32	33	62											27
232.	Queso Burgos	*Natural*	190	12,1	14,6	3,16	67,8	2,9																									
233.	Queso Cabrales	*Natural*	400	26,7	34,7	2,1	32,2	4,1	3.500	65	420																						51
234.	Queso Emmertal	*Natural*	397	26,8	30,5	2,3	35,5	5,8	2.600	40	420	1.000	9.240	750	96	900	52,6	0,9	0,05	758	187	2.050											
235.	Queso Gervais	*Natural*	415	19,7	36	2	38	3,3	3.000	40	550			173	70	492	21,3	0,75	0,03	401	191	875										69	
236.	Queso Gorgonzola	*Natural*	365	24,5	28	1,8	38	4,1	2.100	50	360		100	1.220	172	585	37,8	0,8	0,15	392	177	1.800										3	
237.	Queso graso	*Natural*	270	8	25	3			4.000	118	125	20				150		0,8		100													
238.	Queso Gruyère	*Natural*	420	33	32,2	4	23,2	5,3	3.100	87	450		350	542	128	1.000	45	0,8	0,27	710	206	825	1.571	1.969	2.845	2.098	757	1.081	388	2.009		58
239.	Queso magro	*Natural*	200	39	1,8	4,2	55		100	35	400		150			1.050		0,7		425													

Vitamina D (UI %): (1) = 135; (2) = 45; (3) = 480; (4) = 300; (5) = 500.

Número	ALIMENTO	ESTADO	Calorías por 100 g	Proteídos	Lípidos	Glúcidos	Agua	Cenizas	VITAMINAS A	B_1	B_2	C	Niac.	SUSTANCIAS MINERALES Na	K	Ca	Mg	Fe	Cu	P	S	Cl	AMINOACIDOS Fen.	Ileu.	Leu.	Lis.	Met.	Tre.	Tri.	Val.	Acid.	Alcal.
				g por 100					UI por 100	mcg por 100				mg por 100 gramos									mg por 100 gramos									
LECHE Y DERIVADOS (continuación)																																	
240.	**Queso manchego.**	*Natural*	400	32,5	32	1,4	30	4,1	3.200	62	480																						
241.	**Queso Roquefort.**	*Natural*	393	23,4	33,6	2,5	38,8		3.900	88	550		1.350			750		1		450													67
242.	**Queso semigraso.**	*Natural*	253	36,2	9,9	3	46		600	30	310		100	88	131	961	42	1		610	218												
243.	**Queso Villalón** ..	*Natural*	450	17,5	46	1,9	28,2	6,3		40	275																						
244.	**Requesón Miraflores**	*Natural*	150	8,7	12,1	4,8	73,1	1,1		30	200		100			300																	
245.	**Yogur**		62	3,8	3,5	4,3	86	2,6	70	58	210		100	64	6	145				123			209	281	429	339	109	198	59	298		
HUEVOS																																	
246.	**Huevo entero** ..	*Crudo*	155	13,6	10,9	0,55	74	0,8	1.300	138	340		300	97	124	56	14	2,1	0,2	190	184	135	708	817	1.098	802	41	608	198	918	142	
247.	**Huevo clara**	*Crudo*	53	10,4	0,3	0,7	87,8	0,5		25	250		85	127	98	8,8	11,5	0,15	0,03	19	228	188	669	680	898	658	419	456	163	2.649	56	
248.	**Huevo yema**	*Crudo*	352	16,4	30,1	0,6	52	1,2	3.350	350	420			(1) 52	118	142	16,3	5,9	0,02	495	178	124	669	1.012	1.378	1.075	415	837	237	1.135	332	
249.	**Huevo**	*Escalfado*	154	12,2	11,3	0,6	74,7	1,1	1.080	80	250			(2) 111	118	52	11,2	2,4	0,03	212	181	155	707	820	1.076	790	378	598	193	895	197	
250.	**Huevo**	*Frito*	220	13,6	17,5	2	64,3	1,9	1.200	60	270		50	220	176	81	13,9	2,3	0,05	230	206	199	707	820	1.076	790	378	598	198	895	165	
251.	**Huevo**	*Hervido*	155	12,1	11,6	0,6	73,5	1,8	1.100	70	260		54	118	121	54	12,3	2,5	0,03	209	173	159	707	820	1.076	790	378	598	198	895	162	
252.	**Huevo**	*Revuelto*	250	11,7	18,3	1,2	63,8	1,5	1.026	67	240		45	1.260	132	66	12	2	0,05	180	144	1.910	707	820	1.076	790	378	598	198	895	125	
253.	**Huevo**	*Seco*	567	44,1	43,0	2,8	6,5	4,1	3.300	430	1.270		280	(3) 519	483	190	41,4	8	0,18	776	630	592	2.650	2.989	4.080	3.010	1.380	2.300	790	3.400	598	
254.	**Huevo**	*Tortilla*	258	9,1	26,3	4,6	58,3	1,7		15				1.010	90	39	8,4	1,63	0,04	143	111	1.520	707	820	1.076	790	378	598	198	895	102	
255.	**Huevo de pata** .	*Crudo*	141	9,1	10,2	2,4	78,1	0,6	1.200	105	425		110			58		1,7		191													
256.	**Huevo de pava** ..	*Crudo*	162	13,2	1	11,3																											
AZUCARES Y DULCES VARIOS																																	
257.	**Azúcar**	*Refinado*	401			99,8	0,1																										
258.	**Azúcar**	*Sin refi.*	378	1,4		93,6	3							24	230	80		2,8		38													
259.	**Azúcar de uva** ..		391			99	1																										
260.	**Caldo en cubitos.**		190	11	1,4	47	35			20	1.000		25.000	27.000	1.500	40		4,2		510													
261.	**Caramelos**		397	2,4	11,6	79,5	5,3	1	160	25	130					121	2	2,1		82													
262.	**Confituras**		292	0,6	2,1	69,2	26		10	22	20	5.700	200	13	13	16		0,4		11,1													
263.	**Chocolate**	*Amargo*	561	5,7	53,3	38	2		64	49	247		1.000	24	570	98		5,1		411	95	71									68		
264.	**Chocolate**	*Lacteado*	558	7,4	31,3	53	1		162	56	380		470	180	380	170	58,9	1,3	0,49	310		170											
265.	**Jaleas**		270	3,1	0,3	67	24		10	20	20	4.300	200	25,2	25	31,5	4,4	1,74	0,16	38	42	26											1
266.	**Levadura**	*Prensada*	96	13,1	0,28	12,2	72	2,4	480	480	1.900	28.000		4,7	401	20	16	2,9		350	51	21									40		
267.	**Levadura**	*Seca*	276	38,9	1,8	39,9	8,2	8,9		9.690	5.450			150	1.700	106		18,2		1.893													
268.	**Malta (extracto)**	*Seco*	300	5,2		84,8	8	2			185																						
269.	**Melaza**		242	2,4		69,6	24,4	3,6		65	105		800	43	1.238	218	81	6,7		45	50	501										178
270.	**Miel de abeja** ..		328	0,4		81	18,4	0,2			50	5.000	150	5	10	5	6	0,9	0,07	16	15	5									19		

Vitamina D (UI %): (1) = 30 ; (2) = 54 ; (3) = 136.

Número	ALIMENTO	ESTADO	Calorías por 100 g	Prótidos	Lípidos	Glúcidos	Agua	Cenizas	VITAMINAS A	B_1	B_2	C	Niac.	SUSTANCIAS MINERALES Na	K	Ca	Mg	Fe	Cu	P	S	Cl	AMINOACIDOS Fen.	Ileu.	Leu.	Lis.	Met.	Tre.	Tri.	Val.	Acid.	Alcal.
				g por 100					UI por 100	mcg por 100				mg por 100 gramos									mg por 100 gramos									
ACEITES Y GRASAS																																	
271.	Aceite comestible.		925		99,4	0,2	0,4							21	18	6	1,1	0,4	0,04	7	20	80										6	
272.	Aceite de hígado de bacalao		916		99,8				85.000					0,1								100										
273.	Mahonesa		720	1,5	78	3	16	1,5	210	40	40	6.000	200	590	25	19		1		60												
274.	Manteca de cerdo, grasas		893	0,5	99,2		0,3							9																		
275.	Margarina		732	0,5	83,5	0,7	12,3	2,5	3.200					1.160	300	18				18		945										73
PESCADOS																																	
276.	Abadejo	*Fresco*	58	13,6	0,3		85,5	0,6		120	25			67	238	21	35	3,2		74	104	241										195	
277.	Abadejo (seco)	*Salado*	361	81,5	2,7		14,7	1,1		100	150			175	421	136	51,3	3,1		253	246	283											
278.	Abadejo	*Cocido*	107	23,7	1,1	0,7	74,7	0,5		50	60		2.500	120	390	14,2	34,3	0,5		216	248	108										135	
279.	Abadejo	*Frito*	170	17,6	9,5	6,8	65,5	0,6						153	328	92	40	1,6		232	201	219										117	
280.	Almeja	*Fresca*	81	13,5	1,6	3,4	78,9	2,6	110	100	210		1.400	289	261	96	68	6,7		141	276	463				702			148			244	
281.	Almeja	*Cocida*	68	12,1	2,4		82,4	3,1	83	45			970	210	97	197	25	13,5		331	328	315				101			418			287	
282.	Anchoas	*Frescas*	138	21,4	5,8	0,9	70,4	1,5						225	302	22,9	50,3	5,1		426	236	185										214	
283.	Anchoas	*Conserva*	185	18,8	11,2	1	42,6									18				340			809	1.090	1.472	1.481	387	793	109	891		
284.	Anguila de río	*Fresca*	142	18,8	13,6	3,9	62,3	1,7	3.500	260	290	1.700	1.400	(1) 67,2	230	414,4	34,8	4		320	219	60	685	1.008	1.388	1.642	538	789	178	988	90	
285.	Anguila de río	*Cocida*	232	13,1	17,3	3,5	64,7	1,4		100				72	200	14,4	14,8	1		200	199	68										
286.	Arenque	*Fresco*	120	16,8	8,7		72,3	2,2	915	80	190	1.000	3.100	(2) 110	307	73	31,7	1,3		225	191	122	679	927	1.381	1.593	538	787	198	968	115	
287.	Arenque	*Frito*	212	21,9	13,7	1,5	59,8	3,1	130	14	153		3.050	101	415	49,5	34,7	1,6		290	261	125										219	
288.	Atún	*Fresco*	148	18,9	9,1		71,3	0,6	6.200	400	140			(3)																			
289.	Atún	*Conserva*	261	33,2	14,6	0,3	49,4	2,5	210	45	125		380	(4) 670	360	21		1,6		325			1.170	1.553	1.595	2.791	791	1.358	352	1.755		
290.	Bacalao	*Fresco*	64	14,3	0,5		84	1,2	3.000	85	75	1.800	2.200	86	327	18	22	0,8		192	150		597	841	1.253	1.452	476	721	159	881		
291.	Bacalao seco	*Salado*	230	38,7	7,2	6,5	40,6	7	18.000	42	185	2.500	4.000	(5)4.300	128	63	81,6	2,3	0,21	298	463	306	895	1.258	1.797	2.149	728	1.073	236	1.278	239	
292.	Bacalao	*Cocido*	94	19,2	3,1		75,1	2,6						115	196	19,3	27,6	1,2	0,10	205	303	160,4										
293.	Bacalao	*Frito*	181	21,7	9	5	63,2	2,1	139	69	134		2.600	161	342	49,6	26,8	1,2	0,1	223	243	145										156	
294.	Barbo	*Fresco*	95	15,2	4,6		79	1,1						100	226	12,1	25,3	0,8		311	203	74										132	
295.	Barbo	*Cocido*	120	19,3	5		73,6	1,5						108	317	13,9	26,6	0,6		212	215	108										145	
296.	Barbo	*Frito*	153	18,8	10,5		69,1	1,2						120	323	19,1	25,7	2,3		228	199	150										148	
297.	Bonito	*Fresco*	147	26,7	4,5		67,3	1,2	3.500	300	100			(6) 75	282	26	21,8	0,6		214	221	85										150	
298.	Boquerón	*Fresco*	110	21,2	3,2		73,4	19		65	55			186	273	203	36,4	1,3	0,2	199	22	96										105	
299.	Boquerón	*Conserva*	177	22	10,2		65,5	2,3						212	305	231	41,6	3,1	0,21	296	245	104										124	
300.	Breca	*Fresca*	75	17	0,9		81,7	0,9	1.200	120	145			(7) 163	301	20,4	29,2	2,1		315	186	82										115	
301.	Breca	*Frita*	146	19,6	8,3		70	13						191	332	31,6	33,2	2,8		419	236	99										126	
302.	Calamar	*Fresco*	62	8,7	3,6		85,4	2,2		315	180			236	321	263	15,3	1,6		185	320	103										136	
303.	Calamar	*Cocido*	73	9,4	4,3		83,2	2,6						245	315	298	24,3	2,6		263	401	165										152	
304.	Calamar	*Frito*	118	10,1	9,2		76,8	2,9						301	265	343	39,1	2,8		321	409	116										161	

Vitamina D (UI %): (1) = 2.500; (2) = 1.300; (3) = 650; (4) = 400; (5) = 500; (6) = 350; (7) = 100.

Número	ALIMENTO	ESTADO	Calorías por 100 g	Prótidos	Lípidos	Glúcidos	Agua	Cenizas	VITAMINAS A	B_1	B_2	C	Niac.	SUSTANCIAS MINERALES Na	K	Ca	Mg	Fe	Cu	P	S	Cl	AMINOACIDOS Fen.	Ileu.	Leu.	Lis.	Met.	Tre.	Tri.	Val.	Acid.	Alcal.
				g por 100					UI por 100	mcg por 100				mg por 100 gramos									mg por 100 gramos									
PESCADOS (continuación)																																
305.	**Camarón**	*Fresco*	121	26,5	1,6	4,2	63,7	4	58	14	31		2.100	150	293	117	58	2,5	0,95	240	385	143									168
306.	**Camarón**	*Cocido*	128	25,2	1,8	0,45	70,3	2,2	40	13	28		1.800	200	280	105	45,8	1,9	0,83	230	368	141	968	1.327	1.991	2.100	755	998	258	1.500	156
307.	**Cangrejo**	*Fresco*	89	14,2	2,7	1,6	78	2,2	45	55	55	12.600	2.100	1.000	110	42		0,9		176											
308.	**Cangrejo**	*Cocido*	103	14	4,1		79	2,9		49	63		1.300	800	170	43	47,9	0,8		223	465	570									395
309.	**Carpa**	*Fresca*	97	19,4	1,9		77,9	0,9	380	180	36	1.000		(1) 102	226	25	24,2	1,3		161	247	210									144
310.	**Carpa**	*Cocida*	92	19,2	1,5		75	1,1						194	346	15,3	29,6	2,2		326	184	102									136
311.	**Carpa**	*Frita*	115	20,1	4,6		75,2	1						180	349	16,1	29,2	2,4		296	179	115									139
312.	**Caviar**	*Conserva*	276	32	16		57			900	650			458	200	86	25	2,8		190	16	1.600	1.497	1.893	2.784	2.403	875	2.032	307	2.061	116
313.	**Centollo**	*Fresco*	64	13,6	2,5		79,1	4						345	267	34,1	36,2	1,1		312	439	482									372
314.	**Centollo**	*Cocido*	75	14,8	2,7		76,9	4,7						366	271	29,4	47,9	1,3		350	465	570									395
315.	**Congrio**	*Fresco*	98	15,7	4,5		78,5	1	560	135	65			74	260	22,4	21,3	0,4		165	202	62									122
316.	**Congrio**	*Cocido*	109	20,8	3,5		74	1,3						99	347	29,8	28,4	0,5		220	269	82									163
317.	**Congrio**	*Frito*	246	17,3	19,0	6,5	55,7	1,5						108	353	24,2	29,4	1		247	222	156									168
318.	**Chirla**	*Fresca*	79	12,8	1,4	3,4	80,3	2,1	110	100	180		1.000	320	195	98	89	7		118	219										
319.	**Dorada**	*Fresca*	83	18,6	1		77,1	1,2	310	205	133			86	178	14,3	18	0,4		156	145	89									111
320.	**Dorada**	*Cocida*	91	19,9	1,4		76,5	1,4						139	287	23	29	0,6		251	234	143									179
321.	**Faneca**	*Fresca*	76	18,8	0,14		78,5	1,5	480	65	23			146	295	25,8	31,2	0,7		224	315	173									182
322.	**Faneca**	*Cocida*	83	20,1	0,4		77,1	1,7						175	312	29,3	33,6	0,73		236	341	193									195
323.	**Faneca**	*Frita*	124	19	6,1		73	1,7						181	304	26,7	35,2	0,71		231	345	191									191
324.	**Gallo**	*Fresco*	79	19	1,2		77,7	0,96		90	180			147	315	40,1	33,3	0,8		226	211	151									128
325.	**Gallo**	*Cocido*	97	20,6	1,6		76,8	1						146	304	36	30,3	0,7		242	236	162									147
326.	**Gallo**	*Frito*	122	20,6	5,3		72,6	1						151	330	41,6	32,3	0,79		234	226	175									140
327.	**Gambas**	*Frescas*	96	20,1	2		75,5	2,1		210	190			164	386	305	96	1,4	0,7	259	321	163									14
328.	**Gambas**	*Cocidas*	107	22,3	2,4		72,4	2,3						179	404	320	105	1,8	0,8	270	340	179									16
329.	**Hipogloso (Halibut)**	*Fresco*	126	18,9	4,9		75,2	1	440	70	130		9.200	92	430	12	23,2	0,6	0,12	238	227	143									186
330.	**Langosta**	*Fresca*	90	17,5	1,8	0,7	77,8	2,2		73	85		1.900	270	212	58	30	0,7	16,7	242	493	501									234
331.	**Langosta**	*Cocida*	106	18,2	3,4	0,4	76,0	2	300	66	74		1.200	218	165	58	34,3	0,7		224	515	825	178	287	749	1.167	150	346	13	185	384
332.	**Langostino**	*Fresco*	240	45,7	10,2		40,3	8,6		220	315																				
333.	**Langostino**	*Cocido*	124	39,2	8,3		49	3,5																							
334.	**Lenguado**	*Fresco*	74	17,3	0,8		79,3	1		83	75		1.800	78	308	73	26,1	0,8		217	221	128	549	760	1.118	1.295	429	651	152	788	158
335.	**Lenguado**	*Cocido*	93	19,4	1,4		78,4	0,8		49	54		1.600	112	283	82	26	0,8		280	235	139	630	860	1.268	1.476	488	725	170	893	176
336.	**Lenguado**	*Frito*	221	20,1	15,3		63,7	0,85		49	54		1.600	166	252	93	25	1,1		232	231	198									143
337.	**Lija**	*Cocida*	98	21,8	0,9		75,4							135	356	10,4	29,6	0,5		215	256	136									157
338.	**Lija**	*Frita*	169	17	8,2		66,3							164	400	11,3	31,7	1,2		206	206	197									111
339.	**Lubina**	*Fresca*	97	15,4	4,5		79	0,75		135				79	284	39,1	24,3	0,6		211	200	81									163
340.	**Lubina**	*Cocida*	123	19,5	5,1		73,9	1,2						75	326	46,9	26,9	0,7		220	233	85									150
341.	**Macarel**	*Fresco*	160	18,9	9,3		70,1	0,9	210	60	410		6.000	110	340	12	33	1,1	0,23	251	197	170	687	951	1.398	1.639	621	702	195	1.005	
342.	**Macarel**	*Frito*	185	19,8	11,2		65,6	2,4	430	60	210		5.800	153	418	107	34,8	1,7	0,20	278	210	114									127

Vitamina D (UI %): (1) = 35.

PESCADOS (continuación)

Número	ALIMENTO	ESTADO	Calorías por 100 g	Prótidos	Lípidos	Glúcidos	Agua	Cenizas	VITAMINAS A	B_1	B_2	C	Niac.	SUSTANCIAS MINERALES Na	K	Ca	Mg	Fe	Cu	P	S	Cl	AMINOACIDOS Fen.	Ileu.	Leu.	Lis.	Met.	Tre.	Tri.	Val.	Acid.	Alcal.
				g por 100					UI por 100	mcg por 100				mg por 100 gramos									mg por 100 gramos									
343.	Mejillón	*Fresco*	62	9,8	1,6	2,2	84,3	1,1	180					289	315	88	22,7	5,8		236	367	463									244
344.	Mejillón	*Cocido*	87	16,8	2		79							210	92	197	25	13,5		331	348	315									287
345.	Merluza	*Fresca*	87	16,7	2,3		79,5	1,5	850	55	180			(1) 114	294	24,1	21,3	0,4	0,09	207	186	91									119
346.	Merluza	*Cocida*	104	18,3	3,3		76,2	1,8						118	310	15,9	26,7	0,6	0,12	218	193	95									127
347.	Merluza	*Frita*	170	18,9	9,3	6,2	63,7	1,9		40	90		2.600	153	297	19,6	28	0,8	0,17	218	197	134									148
348.	Mero	*Fresco*	86	19,2	1,04		75,9	1,28	450	155	100			86	305	20,3	24	0,5	0,1	185	203	96									153
349.	Mero	*Cocido*	107	20,4	3,4		74,5	1,5						94	264	15,3	31	0,7	0,13	230	214	125									175
350.	Mujol	*Fresco*	68	17,8	1,2		79,4	1,2						86	249	12,6	26,3	1,7		239	241	81									195
351.	Mujol	*Cocido*	123	21,6	4		72,7	1,5						94	275	14,2	30	2		256	252	277									201
352.	Navajas	*Frescas*	118	26,7	1,6		63,7	6,2								124															
353.	Ostras	*Frescas*	53	9,6	1,5	3,8	84,7	1,3	210	170	205	3.000	1.100	470	204	91	40,5	6,2	3,6	172	205	753				508			158		148
354.	Ostras	*Cocidas*	87	5,3	5,4	5,3	82,6	1,4	280	60	180		400			117		1,5		110											
355.	Percas	*Frescas*	83	16,7	1,4		81	0,9	405	190	68	1.200	4.000	71	288	14	22	0,9		186	214	83									140
356.	Percas	*Cocidas*	92	18,4	2,2	0,8	78,6	1,2						104	369	32	28	0,9		232	228	96									151
357.	Percebes	*Cocidos*	95	19,2	1,9	0,8	76,5	1,6								101															
358.	Pescadilla	*Fresca*	70	16,4	0,5		81,9	1,2	520	110	165			(2) 116	293	19,1	24,1	0,6		163	285	90									159
359.	Pescadilla	*Cocida*	95	20,9	0,8	1,2	75,6	1,5						127	299	42	28,3	1		189	307	93									164
360.	Pescadilla	*Frita*	183	19,6	10,7	2,8	65,3	1,6						199	317	47,7	32,5	0,7		258	267	194									169
361.	Platija	*Fresca*	80	15,8	1,7		80,8			120	195			96	353	16,6	22	0,8		218	214	98									140
362.	Platija	*Cocida*	90	16,9	1,5		77,2							115	279	20,6	20	0,6	0,12	247	241	117									194
363.	Platija	*Frita*	219	15,4	13	9,3	47,7							136	250	95	22	1,1	0,16	241	189	124									119
364	Rana (ancas)	*Frescas*	72	16,3	0,3		82	1,1		140	250		1.200	1,6	148	19	28	2,2		123	160	40									158
365.	Rana (ancas)	*Fritas*	283	22	7,9	8,8	61,8			110	336		1.100																		
366.	Rape	*Fresco*	73	15,8	1,4		82,2	1	620	105	135			65	298	18,9	20,6	0,2		173	236	79									128
367.	Rape	*Cocido*	82	16,5	2,1		80	1,3						79	316	21,3	20,9	0,3		189	272	65									136
368.	Raya	*Frita*	242	15	16,4	7,5	55,4							182	236	19,4	23,2	1,2		238	213	266									193
369.	Rodaballo	*Fresco*	81	18,1	1,2		79,5	1		80	70		1.800	84	288	40	28	0,8		192	214	116	548	749	1.118	1.297	441	653	150	786	171	
370.	Rodaballo	*Cocido*	117	26,2	1,6		70,8	1,3						92	260	14,3	28,7	0,6	0,13	210	238	129									178
371.	Salmón	*Fresco*	145	21,5	7,8		70,6	1	270	130	180	900	7.000	87,6	280	37	41	2,1		274	187	176									110
372.	Salmon	*Cocido*	195	20,8	10,6	3,4	63,4	1,8	110	54	185		7.200	311	302	78	32	1,2		302	22	64	757	1.015	1.580	1.775	576	887	193	1.073	162	
373.	Salmón	*Conserva*	155	20,3	8,2	0,2	70	1,3	72					136	320	66,4	29,8	1,3	0,05	285	235	94	757	1.017	1.587	1.777	578	887	190	1.071	201	
374.	Salmonete	*Fresco*	69	13,5	1,8		83	1,07	100	260	190		2.000	106	343	24	28,1	0,8		280	246	97									179	
375.	Salmonete	*Cocido*	118	21,4	4,3		72,5	1,3						118	364	29,2	32,8	0,9		282	258	101									185	
376.	Salmonete	*Frito*	164	17,6	10,5	0,7	70	1,2	100	30	200		3.000	115	351	24	31,2	0,8		276	250	98									182	
377.	Sardina	*Fresca*	141	21,8	6,3	1,7	66,5	1,7	1.800	48	86			(3) 137	320	23,4	31,3	4,8		475	198	191									138	
378.	Sardina	*Cocida*	225	24,9	14	1,2	56,7	3,2	260	40	150		5.000	470	430	49	35,6	3,1		487	245	195									150	
379.	Sardina	*Frita*	347	19,6	33,4		45,2	1,8						132	409	51	45,8	4,5		635	284	182									85	
380.	Sardina	*Conserva*	209	19,8	14,5	0,9	60,7	4,1	95	45	210		5.000	347	410	95	41,3	4	0,04	382	283	215	687	948	1.408	1.648	550	807	178	997	265	
381.	Solla	*Fresca*	80	17,1	1,8		80,0	1,1	2.500	90	73		2.800	(4) 75	220	42	25	1,1		195	198	94									178	

Vitamina D (UI %): (1) = 75; (2) = 50; (3) = 137; (4) = 250.

Número	ALIMENTO	ESTADO	Calorías por 100 g	Prótidos	Lípidos	Glúcidos	Agua	Cenizas	VITAMINAS A	B_1	B_2	C	Niac.	SUSTANCIAS MINERALES Na	K	Ca	Mg	Fe	Cu	P	S	Cl	AMINOACIDOS Fen.	Ileu.	Leu.	Lis.	Met.	Tre.	Tri.	Val.	Acid.	Alcal.
				g por 100					UI por 100	mcg. por 100				mg por 100 gramos									mg por 100 gramos									
PESCADOS (continuación)																																	
382.	Solla	*Cocida*	122	23,2	4		71,3	1,5						108	128	15,2	18,5	2		263	291	138										261
383.	Tenca	*Fresca*	55	8,2	2,7		88	1,1	750	85	125			105	136	28	22	0,6		150	204	128										174
384.	Tenca	*Cocida*	88	16	3,1		79,5	1,4																									
385.	Trucha	*Fresca*	96	19,2	2,1		77,5	0,9	310	135	150		2.800	70	290	22	23	0,9		195	184	73										95
386.	Trucha	*Cocida*	133	22,3	3,8	1,3	71,4	1,2						88	374	35,8	30,9	1		270	218	70										193
387.	Trucha	*Frita*	188	26	10,2		62,7	1,1	80	55	120		12.800	435	278	19	26,3	1,2		274	176	55	858	1.047	1.518	2.528	529	918		1.182		
388.	Vieira	*Fresca*	73	14,8	1,9		80,7	2,3						175	286	78				315												142
389.	Volador	*Fresco*	87	15,8	3		79	1,2						226	315	104	14,2	1,1		215	280	79										167
390.	Volador	*Cocido*	130	21,6	5,9		71	1,4						275	361	123	16,3	1,4		221	275	87										182
CARNE																																	
391.	Ballena (carne)	*Cruda*	120	20	4	1																											
392.	Caballo (carne)	*Cruda*	112	19	4	0,9	75,2	0,9		70	120		4.300	22	156	11	28	3,4		123		9										69
393.	Cabra (carne)	*Cruda*	127	19,6	4,3	0,5	74,1	1,3		170	320		5.000			11		2,2														
394.	Cabrito (carne)	*Cruda*	40	7,2	1,6	0,1	90	0,8																									
395.	Carnero (carne)	*Cruda*	210	17,5	16	0,2	75,1	1,2	150	180	230		5.350	84	301	10	24	2,7		194	211	85										93
CERDO																																	
396.	Corazón	*Crudo*	117	16,8	4,9	0,4	76		30	430	1.240	6.000	6.000			35		2,7		132			657	870	1.238	1.378	418	778	221	880		
397.	Costillas magras	*Crudas*	215	14,5	17	0,3	67,1	1,1		710	225	1.500	4.000	69	295	10	18,5	2,1	0,09	165	218	82	350	448	651	724	218	403	108	461	126	
398.	Costillas magras	*Estofadas*	306	22,1	24,2	2,1	51	1,3		238	100		4.300	58	320	7,6	18	3	0,09	201	188	75	978	1.281	1.829	2.043	619	1.148	318	1.148	187	
399.	Costillas magras	*Fritas*	308	21,5	26,6		50,2	1,2						78	296	9,3	18,2	2,6	0,09	196	256	109	865	1.128	1.756	1.890	548	927	222	1.178	233	
400.	Costillas semigra	*Estofadas*	505	18,6	50,3		29,8	1,1						41	208	32	26	2,1	0,09	137	148	52										133	
401.	Costillas semigra	*Fritas*	560	15,2	62		22	0,8						52	216	7,8	12,3	1,8	0,07	163	181	69,3										186	
402.	Hígado	*Crudo*	134	19,4	4,9	1,8	72,4	1,5	8.100	415	3.050	23.000	15.900	(1) 77	350	10		18		342			987	1.025	1.820	1.468	457	925	287	1.240		
403.	Hígado	*Frito*	236	22,7	10,8	9,5	55,6	1,4	12.000	355	3.100	11.000	14.800			13,5		20,1		391			1.176	1.317	2.157	1.762	549	1.108	348	1.482		
404.	Jamón	*Crudo*	262	15,8	18,7	0,3	63,7	1,5		840	235		4.800	900	321	11,2	15,7	2,3	0,17	164	185	1.880	858	1.118	1.727	1.887	550	918	220	1.167	119	
405.	Jamón	*Cocido*	354	20,3	32,1	0,3	45,6	1,7		475	226		4.300	718	328	12	22	2,6		227	280		1.065	1.468	2.266	2.557	728	1.249	287	1.521	223	
406.	Jamón York	*Crudo*	454	17,2	43	0,8	37,9	1,1		750	280		4.250	1.120	340	14,2	14,6	1,6		136	162	1.770										76	
407.	Jamón York	*Cocido*	435	16,2	39,6		48,6							1.490	322	12,7	17,4	2,5		192	198	2.350										162	
408.	Lomo graso	*Asado*	412	23,7	35,8		39,6	0,8		1.168	181		5.300	60	420	9,8	20	3,3	0,09	211	199	77	1.147	1.505	2.157	2.408	733	1.357	391	1.532	146	
409.	Lomo graso	*Estofado*	404	18,6	41,3		39,1	0,8						71	273	7,4	19,1	2,6	0,08	193	186	76										143	
410.	Lomo graso	*Frito*	489	16,1	53,2		30	0,7						63	252	7,1	20,3	1,9	0,07	180	175	71										138	
411.	Lomo magro	*Asado*	271	26,1	18,1		56	0,8		638	167		2.500	47	327	5,3	24,3	3,5	0,09	225	243	101	1.080	1.398	2.007	2.252	678	1.268	347	1.412	170	
412.	Lomo magro	*Estofado*	285	20,3	23,2	1,8	53,8	0,9		330	195		3.200	52	277	7,2	21,3	2,6	0,09	188	239	96	908	1.187	1.708	1.907	579	1.078	297	1.205	171	
413.	Lomo magro	*Frito*	316	19,6	28,1		51,5	0,8		780	230		4.000	458	355	7,3	112	2,8	0,08	195	231	85										165	

Vitamina D (UI %): (1) = 4,5.

Número	ALIMENTO	ESTADO	Calorías por 100 g	Prótidos	Lípidos	Glúcidos	Agua	Cenizas	VITAMINAS A	B_1	B_2	C	Niac.	SUSTANCIAS MINERALES Na	K	Ca	Mg	Fe	Cu	P	S	Cl	AMINOACIDOS Fen.	Ileu.	Leu.	Lis.	Met.	Tre.	Tri.	Val.	Acid.	Alcal.
				g por 100					UI por 100	mcg por 100				mg por 100 gramos									mg por 100 gramos									
CERDO (continuación)																																
414.	Manteca	*Cruda*	877	0,8	98		1	0,1						3,6	0,9	0,7	0,8	1,1	0,02	2,1	52	4									28	
415.	Pierna	*Asada*	317	24,6	23,2									66	308	5,2	22,6	1,7		363	253	83									286	
416.	Promedio		736	3,9	80					1.200	240			69	304	10	24	2,2		215	206											
417.	Riñón	*Crudo*	105	15,2	4,3	0,8			120	540	1.570	12.000	8.700			9		6,8		209			758	787	1.420	1.177	327	712	238	948		
418.	Tocino	*Salado*	763	6,6	80,2	0,7	9,0	3,5		180	40		900	2.300	127	7		0,6	0,05	42			148	197	292	309	101	178	49	198	30	
CORDERO																																
419.	Corazón	*Asado*	239	25	14,7		57,3																									
420.	Costillas grasas.	*Crudas*	212	14,9	29,3		54,9	0,9		120	150		4.000	75	246	10,5	18,7	1,6	0,16	162	149	70									107	
421.	Costillas grasas.	*Estofadas*	424	20,1	40,1		38,7	1,1		210	330		7.800	92	391	13,5	19,8	2,8	0,18	195	213	90	818	1.047	1.567	1.638	491	932	258	993	141	
422.	Costillas grasas.	*Asadas*	396	21,7	37,8		39,3	1,1		88	126		4.600	118	293	13,2	19,1	2,3	0,17	185	201	89									153	
423.	Costillas grasas.	*Fritas*	480	15,4	52,6		31,6	1						86	241	14	17,9	2,6	0,12	184	166	92									126	
424.	Costillas magras.	*Crudas*	158	19,3	8,3		71,4	1		180	160			91	350	12,6	27,2	1,7	0,16	195	208	84									121	
425.	Costillas magras.	*Estofadas*	235	26,9	14,9		57,1	1,1						127	400	20,9	30	2,5	0,18	239	286	110									170	
426.	Costillas magras.	*Asadas*	195	23,3	11,7	0,8	63	1,2		60	35			136	393	22,1	31,6	2,8	0,2	247	287	119									187	
427.	Costillas magras.	*Fritas*	305	24,8	23,6		50,5	1,1		228	305		8.000	96	412	11,3	23	3,1	0,3	224	250	134									166	
428.	Cuello	*Estofado*	326	24,2	24,4									66	186	50	26,6	6,8		220	259	82									203	
429.	Hígado	*Crudo*	131	20	3,8	2,8			48.000	385	3.100	32.000	15.800			8		11,6		350			1.047	1.088	1.928	1.568	487	1.003	321	1.316		
430.	Hígado	*Cocido*	232	24,8	8,5	10,5			57.000	330	3.200	19.000	15.900			10,5		13		410			971	995	2.278	1.836	478	908	365	1.553		
431.	Lengua	*Estofada*	297	18	24		56,9							79	109	11,1	13,2	3,4		196	187	80									187	
432.	Paletilla	*Cocida*	335	23,5	24,6		50			167	268		6.200	'60	395	6	23	3		231			995	1.268	1.897	1.987	587	1.119	323	1.207		
433.	Pierna	*Cruda*	235	18	17,5		63	0,8		130	190		4.800	70	370	9		2,5		213												
434.	Pierna	*Estofada*	262	20,3	17,8	0,3	60,5	1,1		163	221		5.100	63	312	4,5	24	4,1	0,24	223	280	67									225	
435.	Pierna	*Asada*	260	22	19		57,8	1,2		148	250		4.900	71	312	8,3	18	3,1		223	271	62	841	1.071	1.545	1.667	497	948	271	1.008	199	
436.	Riñón	*Crudo*	99	16,6	3	0,9	78,6	0,9	1.070	427	1.800	12.000	6.900	250	254	12,5	16	9,8	0,31	226	166	295	778	798	1.437	1.193	338	742	251	971	157	
437.	Riñón	*Frito*	192	28	9,1		61,8	1,1						261	304	16,6	6,7	14,5	0,30	433	275	288									310	
438.	Sesos	*Cocidos*	103	11,7	6,7		80,8	0,8		260	215	1.000		170	268	10,8	17,8	2,2		339	129	144									177	
OVEJA																																
439.	Carne	*Cruda*	134	19,2	6,6	0,4	72,7	1,1						64	138	12,1	18,3	2,3		156	188	94									193	
440.	Carne	*Cocida*	165	23,3	9,2		66,1	1,2						93	121	12,3	14,1	3,8		217	199	96									198	
TERNERA																																
441.	Corazón	*Crudo*	130	15,4	7,1	1	76			600			9.700	103	370	11	35	6,2		246	295	125	758	846	1.496	1.378	398	782	221	969	85	
442.	Costillas	*Crudas*	135	19,5	7,5	0,4	71,6	1	50	175	310		6.100	91	385	11	19,7	2,5		271	301	106									250	
443.	Costillas	*Asadas*	232	30,5	12,6	0,3	56,6	1,2		118	211		6.200	86	432	12,6	26,5	3,2		332	330	113	1.350	1.748	2.431	2.772	760	1.428	427	1.708	285	

Número	ALIMENTO	ESTADO	Calorías por 100 g	Prótidos	Lípidos	Glúcidos	Agua	Cenizas	VITAMINAS A	B_1	B_2	C	Niac.	SUSTANCIAS MINERALES Na	K	Ca	Mg	Fe	Cu	P	S	Cl	AMINOACIDOS Fen.	Ileu.	Leu.	Lis.	Met.	Tre.	Trl.	Val.	Acid.	Alcal.
				g por 100					UI por 100	mcg por 100				mg por 100 gramos									mg por 100 gramos									
TERNERA (continuación)																																
444.	Costillas	*Fritas*	296	27,5	20,1	4,4	46,8	1,2		172	262		5.500	72	435	11,5	25,1	2,8		283	329	112									246
445.	Filete	*Crudo*	108	20,1	2,7									107	357	7,6	25	2,3		258	220	68									161
446.	Filete	*Asado*	232	30,5	11,5		55,1							97	427	14,3	27,6	2,5		355	330	113									285
447.	Hígado	*Crudo*	134	18,7	5,2	3,6	71,1	1,4	22.000	190	2.800	32.000	14.000	(1) 93	342	11,2	21,7	11	6,8	313	243	100	947	987	1.762	1.418	439	897	291	1.202	156	
448.	Hígado	*Cocido*	167	20,7	7	4,7	66,1	1,5	21.000	130	2.300	15.000	11.000	(2) 91	336	19	20,1	12	5,9	350	264	135	889	928	1.651	1.329	418	851	266	1.132	272	
449.	Hígado	*Frito*	237	26,5	13,3	3,7	55	1,5	24.000	155	3.000	18.030	15.000	120	407	9,3	23,8	19		480	431	120									495	
450.	Lechecillas	*Crudas*	103	17,6	3,8		77,5	1,1		148	230		4.000	57	215	11,7	12,1	1,4		543	176	68									97	
451.	Lechecillas	*Estofadas*	162	22,7	8,1		68	1,2	17	80	230	44.000	3.000	78	307	12,2	15,4	1,4		480	185	74									117	
452.	Lengua	*Estofada*	190	15,9	14,8	0,1	68,3	0,9						56	67	16	12	2,5		172	98	50									142	
453.	Promedio		184	19,1	12									89	359	12	23	2,4		221	203											
454.	Riñón	*Cocido*	102	15,4	4,8		78	1,2	750	350	2.200	10.000	7.000	223	215	10,4	16,4	8,3		192	145	234									264	
455.	Riñón	*Frito*	182	14,8	15,3		68,5	1,1						216	208	10,4	14,2	12,2		203	128	215									297	
456.	Sesos	*Cocidos*	115	10,3	8,3	0,8	79,4	1,2		430	175	18.000	4.300	135	305	13	13,3	2		340	132	167									207	
457.	Solomillo	*Crudo*	93	19,3	1,6	2,3	75,7	1,1		110	220		1.600	70	251	16	19	1,8		222	191	71									197	
458.	Solomillo	*Asado*	192	28,7	8,5	3,2	58,3	1,3		142	210		6.700	140	720	12,1	30	3,3		252	282	96	1.118	1.461	2.025	2.308	642	1.203	371	1.416	193	
459.	Solomillo	*Frito*	268	23,8	20,1		54	1,2		148	213		7.100	133	368	7,9	31	2,6		265	271	75	968	1.271	1.762	1.997	538	1.038	307	1.237	176	
460.	Tripas (callos)	*Cocidos*	99	18	3,4		77,2	1,2						72	9	12,4	7,9	1,6		132	145	30									81	
VACA																																
461.	Bistec	*Crudo*	177	19,2	10,5		68,3							69	334	5,4	24,5	4,3		276	202	70									185	
462.	Bistec	*Frito*	273	20,4	20,4		56,9							80	371	5,2	24,8	6		257	216	90									173	
463.	Carne	*Cruda*	140	18,2	7,5	0,3	72,9	1,1	88	95	240	1.500	5.000	69	334	7,8	24,5	4,3		276	202	70									185	
464.	Carne	*Congelada*	142	20,3	7,3		71,1	1,3						74	350	8	25	3,7	0,16	200	215	74									137	
465.	Carne semigrasa	*Cruda*	246	17,1	16,2	0,3	60		88	175	270		6.000	48	235	9	24	2,3		167	245	63									237	
466.	Carne semigrasa	*Asada*	355	18,1	25,2		53,9			100	120		4.000			9		2,3		167												
467.	Carne semigrasa	*Cocida*	210	32,5	8,2	0,4	58,3																									
468.	Corazón	*Crudo*	112	17,2	4,6	0,7	75,8		100	498	830	7.500	7.100	110	270	9,5	27	4,8		218	296	122	758	856	1.501	1.398	412	771	219	969	91	
469.	Costilla	*Cocida*	280	26,3	5,8					50	200		3.600										1.013	1.405	2.135	2.238	677	1.114	298	1.450		
470.	Falda	*Cocida*	413	18,1	38					40	200		3.000	56	290	12	13			129			731	928	1.467	1.558	441	758	209	978		
471.	Hígado	*Crudo*	130	20	3,5	3,8	71,2	1,5	22.000	310	1.980	32.000	14.000	(3) 85	329	7,7	26	11	2,08	370	330	89	988	1.027	1.804	1.468	453	942	303	1.241	147	
472.	Hígado	*Cocido*	148	23	7,8	4	77,7	1,5		145	210			88	355	8,3	25,2	16,8		516	410	78									351	
473.	Hígado	*Frito*	229	26	9,1	9,5	53,8	1,6	53.000	280	3.200	30.000	15.000	92	384	8,8	23	9,8		512	410	82	1.177	1.232	2.171	1.761	548	257	347	1.468	409	
474.	Lengua	*Cruda*	210	15,8	16,3	0,4	66,4	1,1		220	340		5.000	56	147	17	12	5,1		163	184	57	597	732	1.177	1.248	331	658	178	767	108	
475.	Lengua	*Cocida*	239	19,3	15,3	0,5	63,7	1,2		116	210		4.500	97	207	21	26,2	3		206	200	91	668	797	1.289	1.348	347	711	189	850	236	
476.	Promedio	*Cocido*	268	17,5	22																											
477.	Riñón	*Crudo*	122	16,2	6	0,8	76,1	0,9	810	316	2.100	12.000	6.600	242	233	9	19	8,2		230	180	250	698	725	1.297	1.090	299	671	218	882	103	
478.	Riñón	*Cocido*	165	27	5,4		66,8	0,8						164	164	20,8	22,4	7,1		392	242	144									303	
479.	Sangre	*Cruda*	77	18,1	0,2		80,8				1.860		25.000	10.000	2.200																	

Vitamina D (UI %): (1) = 42; (2) = 8; (3) = [illegible]

Número	ALIMENTO	ESTADO	Calorías por 100 g	Protidos	Lípidos	Glúcidos	Agua	Cenizas	VITAMINAS A	B_1	B_2	C	Niac.	SUSTANCIAS MINERALES Na	K	Ca	Mg	Fe	Cu	P	S	Cl	AMINOACIDOS Fen.	Ileu.	Leu.	Lis.	Met.	Tre.	Tri.	Val.	Acid.	Alcal.
				g por 100					UI por 100	mcg por 100				mg por 100 gramos									mg por 100 gramos									
VACA (continuación)																																
480.	Sesos	*Crudos*	120	10	8,5	0,8	81			232	245	18.000	4.500	110	305	11		2,0		351			509	508	847	768	2.242	510	142	551		
481.	Sesos	*Cocidos*	126	10,4	9,2		78,6							147	270	16	13,3	1,5		355	132	167									207	
482.	Solomillo	*Crudo*	120	21	3,9	0,6	73,3	1,2	150	270	260	1.250	3.600	42	162	8,2	20	3,6		170	257	68									201	
483.	Solomillo	*Asado*	214	25,3	12,1	1	60,3	1,3		58	170		4.100	68	370	9	23	2,8	0,2	210	281	66	1.039	1.319	2.077	2.218	629	1.118	302	1.408	230	
484.	Solomillo	*Cocido*	172	22	9,1		67,7	1,2	30	61	182		4.000	46	220	10,1	25,9	4,1		185	345	49	769	978	1.557	1.672	478	127	218	1.028	289	
485.	Solomillo	*Frito*	279	19,1	23,2		56,3	1,4		100	130		4.500	80	371	8	24,8	4,7	0,05	222	216	90									173	
486.	Tripas	*Crudas*	96	17	2	0,15	79			10	93		2.500	53	18	73	7,9	1,4		132	145	30									81	
EMBUTIDOS																																
487.	Butifarra	*Natural*	150	9,8	13,4		71,2	3,2	150	90	70		5.000			10																
488.	Chorizo	*Natural*	614	13,6	70,2		8,1	1,8																								
489.	Chorizo	*Frito*	560	19,6	60,8		7,3	2																								
490.	Morcilla	*Natural*	258	5,3	22,5	14,7	55,8	1,5	100						130,2	31,5	15,5	19,5	0,26	27	173										44	
491.	Morcilla	*Cocida*	335	13,7	29,1	15,3	40,3	1,6							141	22	18,1	12	0,31	92	196										59	
492.	Morcilla	*Frita*	453	13,9	42,9	15,9	25,7	1,6	300	90	48		4.800		143	28	17,6	24,9	0,3	28,1	185										63	
493.	Salchicha de cerdo	*Natural*	390	9,8	36,3	9,8	58,5	1,6		150	160		2.300	69	197	9,2	11,5	1,9	0,12	178	73										25	
494.	Salchicha de cerdo	*Cocida*	360	16,5	28,6	7	46,2	1,7		360	240		3.200		189	14	12,1	2,6	0,14	123	82										29	
495.	Salchicha de cerdo	*Frita*	326	13,4	29,3	12,7	42,8	1,8		100	130		4.200		205	15	14,9	2,8	0,15	161	95										36	
496.	Salchicha de vaca	*Natural*	140	9,1	8,3	10,5	70,2	1,6							226	18,4	15,3	3,8	0,16	153	141										97	
497.	Salchicha de vaca	*Cocida*	210	15,6	12,1	13,6	56,7	1,8							242	20,9	15,8	4	0,17	160	158										115	
498.	Salchicha de vaca	*Frita*	264	13,8	18,4	15,7	50,1	1,9							255	21,2	16,6	4,1	0,17	168	163										129	
499.	Salchicha de Frankfurt	*Natural*	248	14	20	2	62	2		160	180		2.500	1.100	219	6		1,2		50			508	681	997	1.118	302	567	121	698		
500.	Salchichón	*Natural*	430	20,3	36,7	0,1	40,8	2,1	120	165	240		3.900			10		3,6		260												
AVES																																
501.	Capón	*Crudo*	158	18,7	9,3		70,8	1,2		85	170		10.800	91	372	16	22,6	2,7		240	315	85	808	1.092	1.487	1.805	528	881	248	1.007	193	
502.	Capón	*Asado*	238	22,7	18,6		57,2	1,3						115	428	18,1	24,4	3,3		295	300	96									215	
503.	Codorniz	*Cruda*	175	16,7	11,8		69,9	1,6		220	360	8.000		40	170	18		3,2		265												
504.	Codorniz	*Estofada*	230	18,5	19,1		60,6	1,7																								
505.	Codorniz	*Asada*	240	19,3	20,3		58,5	1,7		100	90																					
506.	Faisán	*Crudo*	138	22	5,3	0,5	71,1	1,1		185	215			91	375	28	31,2	5,7		268	271	89									172	
507.	Faisán	*Estofado*	250	28,6	17,2		52,8	1,2						96	389	46,2	33,1	7,8		294	286	93									185	

Número	ALIMENTO	ESTADO	Calorías por 100 g	Prótidos	Lípidos	Glúcidos	Agua	Cenizas	VITAMINAS A	B_1	B_2	C	Niac.	SUSTANCIAS MINERALES Na	K	Ca	Mg	Fe	Cu	P	S	Cl	AMINOACIDOS Fen.	Ileu.	Leu.	Lis.	Met.	Tre.	Tri.	Val.	Acid.	Alcal.
				g por 100					UI por 100	mcg por 100				mg por 100 gramos									mg por 100 gramos									
AVES (continuación)																																	
508.	Faisán	*Asado*	256	30,8	14,3		53,9	1,3		75	35			104	411	49,3	35	8,4		308	306	108										216	
509.	Gallina joven	*Cruda*	112	21	2,2	0,5	73,2	1,1		800	210		5.800	142	185	12	42	3,2		180	291	240										243	
510.	Gallina vieja	*Cruda*	302	17	24					80	160		7.500	68	290	12		1,3		197			698	960	1.298	1.578	467	764	208	876		
511.	Gallina vieja	*Asada*	194	30,1	7,1		59,1			45	145		550			14		1,3		240													
512.	Ganso	*Crudo*	320	15,6	26,2		7,3	0,9		140	220	13.000	4.500	92	392	8,6	27,3	2,86		186	286	133										152	
513.	Ganso	*Asado*	322	24	26,1		48,7	1,2		65				145	406	10,4	30,8	4,6		267	319	169										218	
514.	Paloma	*Cruda*	135	20,4	12	0,5	46,7	0,4		175	255	9.000	5.000	61	296	16	28,3	4,4		348	224	71										216	
515.	Paloma	*Estofada*	212	24,5	13,2		61,6	0,7						74	299	17,6	31,2	9,8		352	243	75										257	
516.	Paloma	*Asada*	212	26,9	10,4	1,2	55,6	5,9						105	410	16,3	36,8	19,4		404	302	99										291	
517.	Pato	*Crudo*	232	17,4	17,2		64,3	1,1		125	400	7.800	7.500	127	286	14	18,9	3		185	336	142	628	827	1.236	1.378	402	698	165	765	196	
518.	Pato	*Asado*	296	22,8	23,6		52,3	1,3		50	75			195	319	19	23,9	5,8		231	395	158										244	
519.	Pavo	*Crudo*	184	18,5	19	0,5	60,8	1,2		105	165		7.800	112	332	26	24	3,6		305	226	118	799	1.048	1.537	1.817	561	847		986	114	
520.	Pavo	*Asado*	200	27,1	12,1		59,4	1,4	0,2	62	94		9.800	130	367	38,3	28,2	4,6		360	234	123	1.228	1.607	2.340	2.768	848	1.293		1.514	195	
521.	Perdiz	*Cruda*	120	22,2	3,8	0,5	72,1	1,4		170	55			93	386	39,6	31,3	6,8		287	371	81										215	
522.	Perdiz	*Asada*	217	35,2	8,8		54,5	1,5		95	10			100	407	45,8	36	7,7		303	399	99										279	
523.	Perdiz	*Estofada*	218	36,1	9,6		52,5	1,6						121	416	51,3	37,1	8,1		316	401	106										248	
524.	Pintada	*Cruda*	210	32,5	8,2		56,9							136	430	19,2	28,7	9,3		292	363	179										263	
525.	Pollo	*Crudo*	117	18	3,1	3	75,1	0,8	100	520	230	2.000	5.500	78	349	11,2	23,5	2,2		235	268	63	817	1.088	1.507	1.842	537	902	247	1.015	142	
526.	Pollo	*Cocido*	186	25,8	9,1	0,2	64	0,9		30	125		5.300	98	381	12	26,4	1,9		187	293	62	819	1.103	1.498	1.827	539	891	249	1.018	207	
527.	Pollo	*Asado*	189	27,3	9,2		38,6	0,9		100	195		8.400	80	355	14,7	23	2,3		260	324	100	807	1.095	1.507	1.808	542	882	248	1.018	254	
528.	Pollo (corazón)	*Crudo*	156	19,7	6,9	1,7	72		30	125	890	5.800	5.000			21		1,8		139			919	1.038	1.827	1.690	491	938	257	1.178		
529.	Pollo (hígado)	*Crudo*	136	20,8	4	2,9	70,7	1,7	28.000	220	2.380	24.000	12.000	72	160	17		7,3		220			1.108	1.147	2.035	1.649	517	1.046	328	1.381		
530.	Pollo (hígado)	*Cocido*	241	28,3	12,1	3,4	55		40.000	170	3.000	12.000	14.000			20		8		297			1.398	1.405	2.532	1.979	651	1.359	409	1.688		
CAZA																																	
531.	Ciervo	*Crudo*	116	18,2	4	0,6	84,1	1,1		320	320		7.400	203	331	20	31	5,9		193	268	58										209	
532.	Ciervo	*Asado*	180	30,2	4,4		63,1	1,3		240	175		7.100	86	364	26	33,4	4,9		276	321	89										238	
533.	Cobaya	*Cruda*	96	19,2	1,7					60	140		6.000			30		1,8		248													
534.	Conejo	*Crudo*	128	16,5	6,6	0,4	75,3	1,2	50	85	60	2.600	8.000	32	215	12	26	2,4	0,2	145	212	45	1.525	502	1.927	1.458	392	1.522		1.525	180	
535.	Conejo	*Asado*	218	29,1	12,8		56,8	1,2						36	204	10,9	21,2	1,9	0,19	190	241	41										197	
536.	Conejo	*Estofado*	181	27,6	7,8		63,3	1,3		100	140		6.500	36	210	11,3	21,7	2	0,2	200	245	43										201	
537.	Corzo	*Crudo*	116	18,3	4	0,4	76,3	1		320	180			83	320	14,8	25,3	4,9		240	293	67										155	
538.	Corzo	*Asado*	168	29	5,7	2	78,2	1,1		160	50			91	341	19,1	26,4	7,3		274	316	75										218	
539.	Jabalí	*Crudo*	158	16	11,2	0,4	71,2	1,2																									
540.	Jabalí	*Asado*	460	29,5	43,2		25,8	1,3																									
541.	Liebre	*Cruda*	128	19,8	5,4	0,5	73,1	1,2		88	115		8.500	41	196	16	18,6	4,7		208	298	65										208	
542.	Liebre	*Asada*	219	36,2	7,3	0,2	54,8	1,5		55	20			53	403	28,2	30	9,8	0,24	337	347	108										300	
543.	Liebre	*Estofada*	209	29,4	10,2		59,1	1,3						40	211	20,7	22,2	10,8		248	320	74										281	