

ALIMENTOS	ESTADO	COMPOSICION					VITAMINAS					MINERALES									
							u.i x 100														
		Pro Hidr						mcg. por 100 grs				mg. por 100 grs									
		CAL	teína	Grasas	Carb	Agua	A	B1	B2	C	Niac	Na	K	Ca	Mg	Fe	Cu	P	S	Cl	
Abadejo	fresco	58	13,6	0,3		85,5		120	25			67	288	21,00	35,00	3,20		74,00	104,00	241	
abadejo (seco)	salado	361	81,5	2,7		14,7		100	150			175	421	136,00	51,30	3,10		253,00	246,00	283	
acederas	crudas	18	2,5	0,4	2,2	92,2	14000	68		60000						1,40					
aceitunas sevillanas		181	2,9	24,8	4,7	67	350	8				1500,00	300	82,00	14,00	1,50	0,18	15,00	29,50		
acelgas	crudas	18	1,9	0,3	2,4	92,7	2000	78	277	38000											
achicoria	cruda	16	1,20	0,20	2,90	95,10	7000	75	180	12000	510	18,00	297	52,00	12,60	0,80	0,14	32,00	21,00	46,00	
ajo	bulbo	115	6,60	0,10	26,10	66,20				12800				10,00		2,00		140,00			
albaricoque	crudo	45	0,8	0,6	9,9	88	2800	30	80	6800	700	5,00	294	15,80	11,30	0,50	0,11	21,00	6,00	1,20	
albaricoque	conserva	72	0,5	0,3	18	80,6	1200	18	20	4000	300	1,50	135	10,00	7,20	0,50	0,05	14,00	1,00	1,50	
albaricoque	zumo	50	0,45	0,7	11,8	86,4	1100	8	13	900	240	3,50	98	8,20		0,30		11,80			
albaricoque	seco	268	5,3	0,4	67,6	24,6	7400	14	128	11000	3200	37,00	1700	88,00	65,20	4,60	0,27	118,00	164,00	34,50	
alcachofa	cruda	67	3,00	0,80	18,80	77,20	212	116	80	7500		87,00	572	66,30	47,20	1,80	0,60	81,00	28,00	105,00	
almeja	fresco	81	13,5	1,6	8,4	78,9	110	100	210		1400	289	261	96,00	68,00	6,70		141,00	276,00	463	
almendras	seco	612	19,7	54,5	17,6	5,4	395	195	670	6500	4600	(1) 4,5	750	250,00	252,00	4,30	0,14	453,00	145,00	10,50	
almidon de maiz	grano	364	0,4	0,2	86,6	12						56,50	87	26,00	12,10	3,50	0,16	273,00		79,00	
almidon de trigo	grano	352	1,1	0,2	84,1	12,9	15	145	83			4,10	146	18,80	61,80	2,00	0,30	181,00			
almortas	crudos	328	27,8	1,1	10	10	397	182	267			36,14	786	173,10	131,60	1,20	0,16	315,00	116,00	33,40	
amidon de arroz	grano	353	0,8		85,2	12,7	85	173				6,10	110	3,50	12,80	0,38	0,05	90,00	75,00	24,00	
anchoas	fresco	138	21,4	5,8	0,9	70,4						225	302	22,90	50,30	5,10		426,00	236,00	185	
anchoas	conserva	185,00	18,80	11,20	1,00	42,60								18,00				840,00			
anguila de rio	fresco	142,00	18,80	13,60	3,90	62,80	8500	260	290	1700	1400	(1) 67,2	230	414,40	34,80	4,00		320,00	219,00	60,00	
apio	crudos	19	1,20	0,20	4,50	73,20	23	35	42	7500	390	120,00	285	52,20	18,00	0,51	0,11	39,00	19,00	154,00	
arandano	crudo	53	0,8	0,6	13,1	85,1	270	70	37	12000	220	1,40	79	14,00	9,30	0,80	0,14	11,80	11,00	8,00	
arenque	fresco	120,00	16,80	8,70		72,30	915	80	190	1000	3100	(2) 110	307	73,00	31,70	1,30		225,00	191,00	122,00	
Arroz	grano	355	8,2	0,6	77	12,8		50	30		1500	14,30	113	16,60	30,50	1,20	0,12	110,00	78,50	16,00	
Arroz	hervido	126	2,3	0,2	31,1	65		10	6		750	2,20	36	4,00	4,40	0,18	0,02	34,00	268,00	9,00	
atun	fresco	148,00	18,90	9,10	0,30	71,30	6200	400	140												
atun	conserva	261,00	33,20	14,60		49,40	210	45	125		380	(4) 670	360	51,00		1,60		825,00			
avellana	seco	620	15,5	62,2	15,5	6,3	320	430	300	6000	300	(2) 12	420	240,00	99,00	3,80	0,21	317,00	138,00	38,00	
avena	grano	384	14,3	7,7	65,2	9,8		530	140		2800	20,00	360	55,00	124,00	4,12	0,50	368,00	170,00	62,00	
Azucar	refinado	401,00			99,80	0,10															
Azucar	sin refinar	378,00	1,40		93,60	8,00															
bacalao	fresco	64,00	14,30	0,50	6,50	84,00	3000	85	75		2200	86,00	327	18,00	22,00	0,80		192,00	150,00		
bacalao seco	salado	230,00	38,70	7,20		40,60	18000	42	185		4000	(5) 4300	128	63,00	81,60	2,30	0,21	298,00	463,00	806,00	
barbo	fresco	95,00	15,20	4,60		79,00						100,00	226	12,10	25,80	0,80		311,00	203,00	74,00	
batata	cruda	127	2,10	0,60	29,50	66,50	6000	98	88	17000	600	41,00	385	38,00	22,10	0,75	0,30	55,00	22,00	95,00	
berenjena	cruda	19	1,20	0,20	4,90	92,80	50	62	50	5100	600	8,00	218	13,20	12,00	0,42	0,08	25,10	12,00	61,00	
berros	crudos	25	2,10	0,30	47,70	91,80	3600	112	195	63000	860	60,00	314	192,00	24,00	2,90	0,13	49,00	145,00	118,00	
bonito	fresco	147,00	26,70	4,50		67,30	3500	800	100			(6)75	282	26,00	21,80	0,60		214,00	221,00	85,00	
boqueron	fresco	110,00	21,20	3,20		73,40		65	55			186,00	273	203,00	36,40	1,30	0,20	199,00	22,00	96,00	
boqueron	conserva	177,00	22,00	10,20		65,50						212,00	305	231,00	41,60	3,10	0,21	296,00	245,00	104,00	

breca	fresca	75,00	17,00	0,90		81,70	1200	120	145			(7) 163	301	20,40	29,20	2,10		315,00	186,00	82,00
brocoli	crudos	29	3,20	0,20	4,90	86,70	4200	97	190	116000	1100	17,00	290	138,00	67,00	1,40	0,10	68,00	97,00	51,20
Butifarra	Natural	150	9,8	13,4		71,2	150	90	70		5000			10,00						
Cabrito (carne)	cruda	40,00	7,20	1,60	0,10	90,00														
cacahuete	seco	550	26,1	44,2	20	8	208	510	150	1000	12000	8,00	535	61,00	160,00	2,10	0,22	367,00	268,00	5,40
cacahuete	tostado	610	26,5	48,1	18,3	4,3	3	400	145		21000	200,00	680	62,00	171,00	2,30	0,23	382,00	258,00	28,00
cacao	polvo	340	26	18,8	38	8,1		90	450		1500	(3) 60	900	135,00	420,00	2,70	4,30	709,00	203,00	51,00
calabacin	crudo	23	4,20	0,10	7,30	88,10	16	45	80	9000		1,70	291	19,00	9,60	0,42	0,07	20,10	8,90	43,20
calabaza	cruda	28	0,70	0,10	6,30	91,80	500	50	60	9000	380	2,80	309	39,00	9,50	0,62	0,08	28,00	9,90	38,70
calamar	fresco	62,00	8,70	3,60		85,40		315	180			236,00	321	263,00	15,30	1,60		185,00	320,00	103,00
Caldo en Cubitos		190,00	11,00	1,40	47,00	35,00		20	1000		25000	27000,00	1500	40,00		4,20		510,00		
Callos	cocido	99	18	3,4		77,2						72	9	12,40	7,90	1,60		132,00	145,00	30
camaron	fresco	121,00	26,50	1,60	4,20	63,70	58	14	31		2100	150,00	293	117,00	58,00	2,50	0,95	240,00	385,00	143,00
cangrejo	fresco	89,00	14,20	2,70	1,60	78,00	45	55	55	12600	2100	1000,00	110	42,00		0,90		176,00		
Capon	crudo	158	18,7	9,3		70,8		85	170		10800	91	372	16,00	22,60	2,70		240,00	315,00	85
Caramelos		397,00	2,40	11,60	79,50	5,30	160	25	130					131,00	2,00	2,10		82,00		
cardo	crudo	24	2,30	0,30	5,30	90,00	6100	60	125	24000	400	81,00	549	89,00	58,00	2,60	0,15	75,00	125,00	153,00
cardo	cocidos	17	1,40	0,20	3,60	92,40	4600	32	89	14000	800	25,70	286	73,00	42,30	1,80	0,06	57,00	63,30	96,40
carpa	fresco	97,00	19,40	1,90		77,90	380	180	36	1000		(8) 102	226	25,00	24,20	1,30		161,00	247,00	210,00
carpa	cocido	92,00	19,20	1,50		75,00						194,00	346	15,30	29,60	2,20		326,00	184,00	102,00
castaña seca	cruda	350	8,2	3,5	75,3	12,3	400	380	390	30000	800	(4) 18	1000	98,00	138,00	3,90	0,23	230,00	135,00	42,00
castaña tierna	cruda	188	3,2	2,5	40	54,1		80	240	25000	1000	12,1	600	38,00	42,00	2,50		70,00	48,00	
caviar	conserva	276,00	32,00	16,00		57,00		900	650			458,00	200	86,00	25,00	2,80		190,00	16,00	1600,00
cebada	grano	355	8,6	1,4	78,2	9,4	71	450	115		800	2,60	123	12,00	28,20	0,80	0,72	206,00	107,00	105,00
cebolla	crudo	38	1,30	0,20	8,80	89,10	50	35	32	7500	200	8,20	137	31,20	9,30	0,40	0,11	42,00	60,00	21,00
Cebolla	frita	335	1,80	33,30	13,20	51						20,00	267	61,00	14,80	0,59	0,16	59,00	87,80	38,00
centeno	grano	341	8,2	1,6	75	15,2		285	380				305	28,20	63,00	3,20	0,65	252,00	146,00	
centollo	fresco	64,00	13,60	2,50		79,10						165,00	267	34,00	36,20	1,10		312,00	369,00	482,00
Cerdo Corazon	crudo	117	16,8	4,9	0,4	76	30	430	1240	6000	6000			85		2,7		132		
Cerdo costillas magras	crudo	215	14,5	17	0,3	67,1		710	225	1500	4000	69	295	10	18,5	2,1	0,09	165	218	82
Cerdo higado	crudo	134	19,4	4,9	1,8	72,4	8100	415	8050	23000	15900	77	350	10		18		342		
Cerdo higado	frito	236	22,7	10,8	9,5	55,6	12000	355	3100	11000	14800			13,5		20,1		391		
cerdo manteca	crudo	877	0,8	98		1						3,6	1	0,7	0,8	1,1	0,02	2,1	52	4
Cerdo pierna	asado	317	24,6	23,2								66	308	5,2	22,6	1,7		363	253	93
Cerdo riñon	crudo	105	15,2	4,3	0,8		120	540	1570	12000	8700			9,00		6,80		209,00		
cerezas	crudas	65	1,3	0,6	15,9	81,6	670	50	55	8000	320	2,50	267	17,50	10,20	0,40	0,07	21,00	6,80	0,90
champiñon	crudo	27	3,7	0,20	3,70	92		60	30	1900	4			25,00						
chirivia	crudo	5,8	1,50	0,50	13,50	83,5		110	108	18000	200	9,00	425	56,00	25,00	0,60	0,10	80,00	18,00	40,50
chirla	fresco	79,00	12,80	1,40	3,40	80,30	110	100	180		1000	320,00	195	98,00	89,00	7,00		118,00	219,00	
Chocolate	amargo	561,00	5,70	53,30	38,00	2,00	64	49	247		1000	24,00	570			5,10		411,00	95,00	71,00
Chocolate	con leche	558,00	7,40	31,30	53,00	1,00	162	56	380		470	180,00	380	170,00	58,90	1,30	0,49	310,00		170,00
Chorizo	natural	614	13,6	70,2		8,1														
Chorizo	frito	360	19,6	60,8		7,3														

Ciervo	Crudo	116	18,2	4	0,6	84,1		320	320		7400	203	331	20,00	31,00	5,90		193,00	268,00	58
ciruela pasa	cruda	262	2,4	0,6	72	23	1400	150	170	3000	1300	6	610	52,00	31,00	3,20	0,15	78,00	20,80	3,3
ciruelas	crudas	58	0,75	0,3	15,5	82,5	300	110	40	5000	500	0,80	195	17,00	8,50	0,40	0,08	21,00	3,00	1,50
ciruelas	crudas	71	0,4		19,5	80		35	85	1000	400	7,00	240	25,00		1,30		40,00		
coco	fresco	350	3,8	34,8	14,8	45,6		68	180	39000	1100	37	397	16,00	45,00	4,10	0,32	110,00	38,00	114
coco	leche	25	0,4	0,2	5,8	93,1						96	312	27,00	30,00	0,10	1,04	32,00	29,00	183
coco	seco	580	4,7	48	41,3	4,8						31	720	39,00	83,00	3,70	0,55	188,00	76,00	196
codoriz	crudo	175	16,7	11,8		69,9		220	360	8000		40	170	18,00		3,20		263,00		
col	cruda	28	1,70	0,20	6,10	90,6	100	90	80	51000	280	29,20	260	61,00	14,80	0,90	0,08	36,00	69,00	39,60
col	choucrute	23	1,40	0,30	4,10	91,6	38	26	60	17000	100	630,00	140	36,00		0,50				
col debruselas	cruda	42	3,80	0,50	8,20	85,6	330	88	120	70000	600	11,80	380	37,00	25,30	1,20	0,11	67,00	135,00	36,50
col rizada	cruda	33	3,20	0,40	5,20	90	160	220	45	45000	200			50,00						
coliflor	cruda	28	2,30	0,20	5,04	91,1	70	135	115	60000	600	21,00	318	23,00	10,10	0,68	0,06	62,00	55,00	11,60
colinabo	crudo	33	2,20	0,10	6,8	89,9	300	70	60	45000	200	50,00	371	52,00	37,00	0,80		52,00	50,00	
Conejo	Crudo	128	16,5	6,6	0,4	75,3	50	85	60	2600	8000	32	215	12,00	26,00	2,40	0,20	145,00	212,00	45
Confituras		292,00	0,60	2,10	69,20	26,00	10	22	20	5700	200	13,00	13	16,00		0,40		11,10		
congrio	fresco	98,00	15,70	4,50		78,50	560	135	65			784,00	260	22,40	21,30	0,40		165,00	202,00	62,00
Cordero Corazon	asado	239	25	14,7		57,3														
cordero Costillas grasas	crudo	312	14,9	29,3		54,9		120	150		4000	75	246	10,50	18,70	1,60	0,16	162,00	149,00	70
Cordero Costillas Magra	crudo	158	19,3	8,3		71,4		180	160			91	350	12,60	27,20	1,70	0,16	195,00	208,00	84
cordero higado	crudo	131	20	3,8	2,8		48000	385	3100	32000	15800			8,00		11,60		350,00		
Cordero pierna	crudo	235	18	17,5	0,3	63		130	190		4800	70	370	9,00		2,50		213,00		
Cordero riñon	crudo	99	16,6	3	0,9	78,6	1070	427	1800	12000	6900	250	254	12,50	16,00	9,80	0,31	226,00	166,00	295
Corzo	Crudo	116	18,3	4	0,4	76,3		320	180			83	320	14,8	25,3	4,9		240	293	67
datiles	secos	271	2,2	0,6	72	24	160	75	80		2000	(5) 4,1	719	66,00	58,00	1,60	0,19	59,00	51,00	278
dorada	fresco	83,00	18,60	1,00		77,10	310	205	133			86,00	178	14,30	18,00	0,40		156,00	145,00	89,00
escarola	crudo	20	1,60	0,20	4,00	94,1	7000	68	180	13000	400	30,00	390	58,00	12,00	2,20	0,09	56,00	28,00	70,50
esparragos	crudos	25	2,30	0,20	4,10	92,2	700	150	160	29000	900	3,50	252	27,00	19,00	1,10	0,25	71,00	62,00	45,00
espinacas	crudas	26	2,50	0,30	4,10	91,2	13000	140	290	39000	800	66,00	527	85,00	55,00	4,50	0,20	47,00	27,00	65,00
Faisan	crudo	138	22	5,3	0,5	71,1		185	215			91	375	28,00	31,20	5,70		268,00	271,00	89
faneca	fresca	76,00	18,80	0,14		78,50	480	65	23			146,00	295	25,80	31,20	0,70		224,00	315,00	173,00
frambuesas	crudas	45	1,1	0,5	11,1	86	160	38	65	27000	300	2,50	180	40,00	22,00	1,60	0,70	31,00	17,80	22,00
frambuesas	crudas	38	0,2		10,6	89	100	25	41	15000	250			23,00		0,80		11,00		
freson	crudas	25	1,8	0,1	5,3	92	60	20	45	20000		0,80	212	31,60	10,60	0,43	0,11	29,70	12,60	23,20
galletas	natural	435	7,4	13	5,2	5,2		140				244,00	170	45,40	14,30	1,24	0,08	41,00	83,40	260,00
Gallina Joven	crudo	112	21	2,2		73,2		800	210		5800	142	185	12	42	3,2		180	291	240
Gallina Vieja	crudo	302	17	24				80	160		7500	68	290	12,00		1,30		197,00		
gallo	fresco	79,00	19,00	1,20		77,70		90	180			147,00	315	40,10	33,30	0,80		226,00	211,00	151,00
gambas	fresco	96,00	20,10	2,00		75,50		210	190			164,00	386	305,00	96,00	1,40	0,70	259,00	321,00	1263,00
gambas	cocidas	107,00	22,30	2,40		72,40						179,00	404	320,00	105,00	1,80	0,80	270,00	340,00	189,00
Ganso	crudo	320	15,6	26,2		7,3		140	220	13000	4500	92	392	8,60	27,30	2,86		186,00	286,00	133
garbanzos	crudos	355	21,8	5,1	12,6	12,6		530	190	1700	1500	72,50	937	94,20	86,00	6,00	0,36	301,00	96,40	56,10
granada	crudas	60	2,5	0,8	16,2	80,3			10	5000	100	0,90	204	5,60	3,10	0,80	0,07	9,80	4,20	52,50

grosella	crudas	42	1,3	0,2	9,5	88,2	230	60	140	30000		2,00	230	28,30	10,20	0,70	0,13	35,00	21,00	10,10
guindas	crudas	55	0,66		13,3	85,6	40	35		4000		3,20	318	14,10	7,40	0,26	0,05	21,30	12,30	0,20
guisantes frescos	crudos	98	7,2	0,4	73,9	73,9	890	110	80	15000	1100	0,80	342	20,00	30,20	1,88	0,23	118,00	53,00	35,00
guisantes secos	crudos	323	23,5	1,8	9,7	9,7	350	23		31		38,00	895	60,80	125,00	7,73	0,60	303,00	159,00	55,00
guisantes secos	conserva	91	5,9		73,7	73,7		210	185			260,00	201	25,70	24,40	1,87	0,21	169,00	44,00	318,00
habas	crudos	315	29,4	1,5	14,5	14,5	89	31				80,00	1500	143,00	164,00	1,30	1,20	338,00	87,00	46,00
halibut	fresco	126,00	18,90	4,90		75,20	440	70	130		9200	92,00	430	12,00	223,20	0,60	0,12	238,00	227,00	143,00
harina de arroz	grano	361	7,4	0,6	79	12,1	92	58	30		1500	6,20	112	13,60	18,00	0,93	0,05	117,00	76,00	26,00
harina de avena	copos	368	6,7	0,9	84,3	9		250				10,50	112	7,40	13,20	2,70	0,10	54,00	87,00	1500,00
harina de cebada	cruda	359	9,1	14,5	76,2	11,6	43	278	86			2,30	130	9,00	18,50	0,59	0,90	200,00	101,00	98,00
harina de centeno	cruda	354	10	1,1	74,2	13		189	223		1300	35,00	183	26,00	97,00	1,70	0,65	217,00	138,00	43,00
harina de maiz	cruda	362	9,2	3,1	72,6	13	330	225	185	350	1800	45,00	128	15,30	61,00	1,80	0,13	58,00	5,90	58,00
harina de trigo	integral	347	10,6	0,6	73,4	13	238	372	108		1600	13,40	282	25,50	109,00	3,10	0,46	225,00	103,00	65,00
harina de trigo	natural	359	9,7	1,5	79,5	10	6	98	53		2000	5,10	146	187,00	21,00	1,40	0,17	102,00	88,00	42,00
higo comun	crudas	69	1,3	0,4	16,1	81,9	78	80	65	2000	540	3,00	218	44,00	20,00	0,70	0,06	33,00	12,00	17,00
higos	secos	280	3,9	1,3	67,2	26	70	145	100		1500	47	890	212,00	86,00	3,4	0,24	91,50	75,00	140
Huevo	Escalfado	154,00	12,20	11,30	0,60	74,70	1080	80	250			(2) 111	118	52,00	11,20	2,40	0,03	212,00	181,00	155,00
Huevo	Frito	220,00	13,60	17,50	2,00	64,30	1200	60	270		50	220,00	176	81,00	13,90	2,30	0,05	230,00	206,00	199,00
Huevo	Hervido	155,00	12,10	11,60	0,60	73,50	1100	70	260		54	118,00	121	54,00	12,30	2,50	0,03	209,00	173,00	159,00
Huevo Clara	Crudo	53	10,4	0,3	0,7	87,8		25	250		85	127	98	8,80	11,50	0,15	0,03	19,00	228,00	188
Huevo entero	Crudo	155	13,6	10,9	0,55	74	1300	138	340		300	97	124	56,00	14,00	2,10	0,20	190,00	184,00	135
Huevo Yema	Crudo	352,00	16,40	30,10	0,60	52,00	3350	350	420			(1) 52	118	142,00	16,30	5,90	0,02	495,00	178,00	124,00
Jabali	Crudo	158	16	11,2	0,4	71,2														
Jaleas		270,00	3,10	0,30	67,00	24,00	10	20	20	4300	200	25,20	25	31,50	4,40	1,74	0,16	38,00	42,00	26,00
Jamon	crudo	262	15,8	18,7	0,3	63,7		840	235		4800	900	321	11,2	15,7	2,3	0,17	164	185	1880
Jamon	cocido	354	20,3	32,1	0,3	45,6		475	226		4300	718	328	12	22	2,6		227	280	
judias blancas	crudas	320	20,8	1,7	62,5	13,1		580	230	2000	2100	53,00	1160	145,80	183,00	7,60	0,87	362,00	192,00	23,00
judias rojas	crudas	332	20,1	1,5	63,5	13,1		470	230	2000	2200	71,30	983	84,00	193,00	7,10	0,73	348,00	223,00	2,00
judias verdes	crudas	35	2,30	0,20	6,20	90,2	850	240	160	18000	500	9,70	270	65,00	32,00	1,70	0,80	40,00	21,00	28,00
langosta	frseca	90,00	17,50	1,80		77,80		73	85		1900	370,00	212	58,00	30,00	0,70	16,70	242,00	493,00	501,00
langosta	cocida	106,00	8,20	3,40		76,00	300	66	74		1200	218,00	165	58,00	34,30	0,70		224,00	515,00	825,00
langostino	fresco	240,00	45,70	10,20		40,30		220	315											
leche de cabra	fresca	68	3,6	4,4	4,5	86,8	120	47	107	1800	290	48	202	128,00	13,80	0,20		98,00	37,00	14
leche de oveja	fresca	86	5,6	5,5	5,7	82,4	50	20	100	3500		67	201	240,00	18,50	0,13	0,03	152,00	56,70	99
leche de vaca	fresca	68,00	3,50	3,80	5,00	87,50	140	40	183	1500	100	50,00	140	120,00	14,50	0,10	0,02	95,00	28,00	98,00
leche de vaca	desnatada	36,00	3,60	0,10	4,90	90,50	19	40	173	1500	100	44,00	140	120,00	14,50	0,10	0,02	93,00	18,00	91,00
leche vaca condens.	con azucar	348,00	8,10	8,90	54,80	27,00	410	64	390	1000	200	143,00	380	285,00	36,00	0,20	0,08	238,00	83,00	284,00
lechuga	crudas	17	1,20	0,20	2,90	94,8	1200	65	82	10000	200	10,00	180	29,00	10,50	0,90	0,11	27,00	15,00	45,00
lenguado	fresco	74,00	17,30	0,80		79,30		83	75		1800	78,00	308	73,00	26,10	0,80		217,00	221,00	128,00
lentejas secas	crudas	339	23,7	1,2	62,5	10,7	350	450	220	5000	2200	36,00	788	67,00	62,00	7,62	0,58	348,00	172,00	63,50
Levadura	prensada	96	13,1	0,28	12,2	72	480	480	1900	28000		4,7	401	20,00	16,00	2,90		350,00	51,00	21
Levadura	seca	276	38,9	1,8	39,9	8,2		9690	5450			150	1700	106,00		18,20		1893,00		
Liebre	Crudo	128,00	19,80	5,40	0,50	73,10		88	115		8500	41,00	196	16,00	18,60	4,70		208,00	298,00	65,00

lija	cocida	98,00	21,80	0,90		75,40						135,00	356	10,40	29,60	0,50		215,00	256,00	136,00
limon	crudas	36	1	1,5	9,3	87,8	140	50	35	50000	150	6,00	142	58,00	10,20	0,40	0,26	19,50	10,20	5,10
limon	crudo	25	0,5	0,3	8,1	91	30	45	30	45000	100	1,50	142	12,50	6,60	0,20	0,13	10,70	2,00	2,60
lombarda	crudas	35	2,60	0,15	5,20	90,5	20	130		46000		28,00	210	42,00	19,00	5,00	0,09	23,00	68,00	80,00
lubina	fresca	97,00	15,40	4,50		79,00		135				79,00	284	39,10	24,30	0,60		211,00	200,00	81,00
macarrones y pasta	crudos	358	12,8	1,3	78,6	12	7	400	126		3500	16,00	162	20,30	41,70	1,30	0,30	152,00	122,00	61,00
Mahonesa		720	1,5	78	8	16	210	40	40	6000	200	590	25	19,00		1,00		60,00		
maiz	grano	364	9,6	3,5	73,9	11,6	300	250	120			38,00	208	21,00	82,00	3,60	0,40	258,00	130,00	96,00
Malta (extracto)	seco	300	5,2		84,8	8			185											
mandarina	zumo	33	1,2	0,9	10,8	86,5	580	60		29000										
mango	crudos	66	0,7	0,2	17,2		6350	60	60	41000	900			9,00		0,20		13,00		
Manteca Cerdo grasa		893	0,5	99,2		0,3						9								
mantequilla	fresca	718,00	0,68	81,30	0,70	15,20	3350	3300	50	800	100	(1) 223	41	24,00	4,60	0,20	0,03	20,00	7,00	320,00
manzana	crudos	52	0,3	0,4	13,8	84,8	70	38	40	7500	300	5,7	95	5,50	6,00	0,30	0,09	8,90	4,70	2
manzana	crudo	102	0,8	0,5	27	70,3		24	24	2400	240	2,2	128	4,20	3,00	0,30	0,09	11,90		
Margarina		732	0,5	88,5	0,7	12,3	3200					1160	800	18,00				18,00		945
mejillon	fresco	62,00	9,80	1,60	2,20	84,30	180					289,00	315	88,00	22,70	5,80		236,00	367,00	463,00
mejillon	cocido	87,00	16,80	2,00		79,00						210,00	92	197,00	25,00	13,50		331,00	348,00	315,00
Melaza		242	2,4		69,6	24,4		65	105		800	43	1238	218,00	81,00	6,70		45,00	50,00	501
melocoton	zumo	48	0,7	0,2	12,1	96,7	950	40	55	8000	800	2	180	7,00	9	0,50	0,05	19,00	6,50	3
melocoton	crudo	68	0,4	0,1	18,2	81	480320	10	21	4200	700	2	110	6,00	6,30	0,90	0,06	17,00	1,00	4,2
melocoton	conserva	49,6	0,32	0,1	13,4	86	2600	8	8	800	300	2,9		4,50		0,20		7,30		
melocoton	secos	253	3	0,5	63	0	3100	11	200	19000	5400	11	1150	42,00	54,10	6,75	0,63	124,00	240,00	10,5
melon	zumo	29	0,4	0,2	6,4	92,8		47	56	13000	400	12	242	17,00	15	0,60	0,04	21,00	13,00	46
membrillo	crudo	42	0,6	0,93	11,4	86,5	130					3,2	203	13,90	6	0,32	0,13	19,00	5,20	1,9
merluza	fresco	87,00	16,70	2,30		79,50	850	55	180			(9) 114	294	24,10	21,30	0,40	0,09	207,00	176,00	91,00
mero	fresco	86,00	19,20	1,04		75,90	450	155	100			86,00	305	20,30	24,00	0,50	0,10	185,00	203,00	96,00
Miel de Abeja		328	0,4		81	18,4			50	5000	150	5	10	5,00	6,00	0,90	0,07	16,00	15,00	5
mora	crudo	56	1,1	0,9	10,2	87		30	40	198000	350	3,5	180	40,00	26	0,90	0,12	31,00	14,00	18
mora	crudo	15	0,7		3,2	91	80					1,9	104	32,00	14,8	0,43	0,06	11,90	4,60	11,8
Morcilla	natural	258	5,3	22,5	14,7	55,8	100						130	31,50	15,50	19,50	0,26	27,00	173,00	
Morcilla	cocido	335	13,7	29,1	15,3	40,3							141	22,00	18,10	12,00	0,31	92,00	196,00	
Morcilla	frita	453	13,9	42,9	15,9	25,7	300	90	48		4800		143	28	17,6	24,9	0,3	28,1	185	
mostaza	cruda	20	2,10	0,30	3,80	92,3	6800	75	190	70000	750	37,00	420	180,00	27,00	3,10	0,12	45,00	170,00	89,00
mujol	fresco	68,00	17,80	1,20		79,40						96,00	249	12,60	26,30	1,70		239,00	241,00	81,00
nabos	crudos	30	1,80	0,30	5,80	90,7	9000	80	380	60000	500	58,00	330	60,00	8,50	0,90	0,08	36,00	29,00	52,00
naranja	zumo	45	0,8	0,2	10,5	87,1	225	88	42	50000	200	2,9	175	36,00	12,9	0,40	0,07	23,00	8,50	3,6
naranja	crudas	44	0,7	0,2	10,1	87,2	2700	90	40	42000	240	0,9	184	22,00	11,5	0,30	0,06	17,00	6,00	2,3
nata	fresca	362,00	2,30	38,00	3,10	56,00	1700	50	130	800	100	(2) 34	68	76,00	9,30	3,31	0,15	32,00	33,00	62,00
navajas	fresco	118,00	26,70	1,60		63,70								124,00						
nispero	zumo	80	0,8	0,8	22,3	75,8	18	40	45	10000		6	258	22,00	9,5	0,35	0,17	24,00	11,00	3,1
nuez	secos	643	17,8	57,6	17,6	5,3	400	370	135	11000	900	(6) 4,7	520	81,00	185,00	2,90	0,31	410,00	146,00	39
ostras	fresco	53,00	9,60	1,50	3,80	84,70	210	170	205	3000	1100	470,00	204	91,00	40,50	6,20	3,60	172,00	205,00	763,00

Paloma	crudo	135	20,4	12	0,5	46,7		175	255	9000	5000	61	296	16,00	28,30	4,40		348,00	224,00	71
pan de avena	natural	212	7,6	1,5	40,9	47,4		93	114			23,40	165	43,00	68,00	3,15	0,16	147,00	89,20	58,00
pan de cebada	natural	198	6,4	1,1	39,9	49,8		147	58			1,50	61	3,70	9,70	0,30	0,45	93,20	51,60	1,00
pan de centeno	natural	232	6,5	0,9	47,9	42,9		160	190		1100	560,00	100	21,00	26,00	0,89		110,00		49,00
pan de maiz	natural	227	6,4	1,9	43,8	43,8	120	130	180		1150	40,30	42	8,10	4,00	0,68	0,06	31,70	0,53	31,50
pan de trigo	natural	241	8,9	1,6	36,7	36,7		260	145		1900	423,00	250	65,00	80,00	2,80	0,37	211,00	89,00	41,00
pan de trigo	moreno	246	8,4	1,9	37	37	140	130	170		1300	393,00	147	17,20	52,30	2,10	0,32	158,00	607,00	531,00
pan de trigo	blanco	262	8,2	1,3	35,6	35,6		60	50		800	428,00	83	38,00	25,00	1,43	0,20	76,00	54,00	592,00
pan de trigo	blanco tostado	314	9,4	0,9	20	20						467,00	83	13,50	19,50	1,70	0,18	82,00		720,00
patata	cruda	85	2,10	0,20	19,00	77,8	30	100	45	16000	1200	6,50	430	10,10	26,00	0,75	0,16	52,00	30,00	56,00
patata	asada	110	2,60	0,70	29,40	65,2	20	110	50	16000	1200	8,60	745	12,00	32,00	0,90	0,20	29,00	56,30	103,00
patata	frita	230	3,30	10,60	30,10	55	30	105	67	16000	1800	11,70	1020	16,00	43,30	1,20	0,27	82,00	44,70	140,00
patata	pure	121	1,80	5,50	16,30	75,6	150	80	50	7000	800	24,00	302	21,00	14,40	0,50	0,10	42,00	23,50	71,00
patata	almidon	350	1,80	0,90	81,80	14,1	220	273				6,10	426	6,50	20,30	0,74	0,13	31,20	28,30	71,20
Pato	crudo	232	17,4	17,2		64,3		125	400	7800	7500	127	286	14,00	18,90	3,00		185,00	336,00	142
Pavo	crudo	184	18,5	19	0,5	60,8		105	165		7800	112	332	26,00	24,00	3,60		305,00	226,00	118
pepino	crudo	10	0,70	0,15	2,70	96,3	125	40	40	8500	200	8,00	140	18,00	9,00	0,30	0,09	22,00	11,50	27,00
peras	crudo	58	0,7	0,4	16,8	81,2		40	55	4000	150	4	125	12,00	9	0,30	0,13	15,00	6,20	2,3
peras	conserva	51	0,3	0,08	13,7	84,8	110	8	8	800	80	1		5,60		0,40		7,20		
percas	fresco	83,00	16,70	1,40		81,00	405	190	68	1200	4000	71,00	288	14,00	22,00	0,90		186,00	214,00	83,00
percebes	cocido	75,00	19,20	1,90	0,80	76,50								101,00						
Perdiz	crudo	120	22,2	3,8	0,5	72,1		170	55			93	386	39,6	31,3	6,8		287	371	81
perejil	crudo	50	3,9	0,90	8,80	93,9	8500	115	280	191000	1200	30,00	920	240,00	52,20	5,30	0,26	92,00		156,00
pescadilla	fresco	70,00	16,40	0,50		81,90	520	110	165			(10) 116	293	19,10	24,10	0,60		163,00	285,00	90,00
pimienta	crudo	28	1,20	0,20	5,90	92,4	700	47	65	118000	300	36,00	175	7,00	12,00	0,40	0,10	27,00	19,00	
pimiento	crudo	27	1,30	0,60	7,20	90,1	820	48	40	121000	400	0,50	186	11,00	12,00	0,40	0,10	26,00	19,00	19,00
pimiento	cocidos	18	0,90	0,25	4,50	94,1	2000	18	75	111000	500			8,00		0,80		16,00		
Pintada	crudo	210	32,5	8,2		56,9						136	430	19,20	28,70	9,30		292,00	363,00	179
piña	nectar	51	0,45	0,2	13,6	84,5	80	76	31	22000	210	1,1	228	14,00	15	0,30	0,08	9,70	5,10	35
piña	crudas	76	0,4	0,1	19,8	78	75	65	20	8900	190	0,7	97	28,00	8,1	0,70	0,05	7,00	2,70	4,2
piña	conserva	51	0,3	0,1	13,1	85	300	66	18	8500	150	0,9	140	15,00		0,50		8,00		
piñones	secos	310	26,4	40	29,2	6,7	30	480	130	3000	1200									
platano	crudo	91	1,2	0,3	21,8	75,8	32	63	60	9000	600	1,5	321	7,30	38	0,50	0,16	22,00	10,80	78
platija	fresco	80,00	15,80	1,70		80,80		120	195			96,00	353	16,60	22,00	0,80		218,00	214,00	98,00
Pollo	crudo	117	18	3,1	3	75,1	100	520	230	2000	5500	78	349	11,20	23,50	2,20		235,00	268,00	693
Pollo (higado)	crudo	136	20,8	4	2,9	70,7	28000	220	2380	24000	12000	72	160	17,00		7,30		220,00		
puerros	crudo	37	2,80	0,35	7,70	88,6	900	120	40	22000	500	8,90	315	62,00	46,10	2,80	0,12	45,20	72,20	69,50
queso burgos	natural	190,00	12,10	14,60	3,16	67,80														
queso cabrales	natural	400,00	26,70	34,70	2,10	32,20	3500	65	420											
queso emmental	natural	397,00	26,80	30,50	2,30	35,58	2600	40	420	1000	9240	750,00	96	900,00	52,60	0,90	0,05	758,00	187,00	2050,00
queso gorgonzola	natural	365,00	24,50	28,00	1,80	38,00	3100	50	360		100	1220,00	172	585,00	37,38	0,80	0,15	392,00	177,00	1800,00
queso gruyere	natural	420,00	33,00	32,20	4,00	23,20	3100	87	450		350	542,00	128	1000,00	45,00	0,80	0,27	710,00	206,00	825,00
queso manchego	natural	400,00	32,50	32,00	1,40	30,00	3200	62	480											

queso roquefort	natural	393,00	23,40	33,60	2,50	38,80	3900	88	550		1350			750,00		1,00		450,00		
queso villalon	natural	450,00	17,50	46,00	1,90	28,50		40	275											
rabanos	crudo	18	1,20	0,10	3,6	93,7	30	55	32	26000	280	38,00	240	43,00	13,00	0,13	0,13	27,00	36,00	25,00
rana (ancas)	fresco	72,00	16,30	0,30		82,00		140	250		1200	1,60	148	19,00	28,00	2,20		123,00	160,00	40,00
rana (ancas)	frita	283,00	22,00	7,90	8,80	61,80		110	336		1100									
rape	fresco	73,00	15,80	1,40		82,20	620	105	1358			65,00	298	19,90	20,60	0,20		173,00	236,00	79,00
remolacha	cruda	43	1,80	0,10	10,60	85,7	55	65	70	10000	380	73,00	392	37,00	27,00	1,10	0,18	41,30	27,40	75,00
repollo	crudo	25	1,60	0,20	5,20	92,1	1780	75	90	51000		18,00	228	49,00	27,00	3,20		43,00	64,00	14,20
requeson	natural	150	8,7	12,1	4,8	73,1		30	200		100			300,00						
rodaballo	fresco	81,00	18,10	1,20		79,50		80	70		1800	84,00	288	40,00	28,00	0,80		192,00	214,00	116,00
ruibardo	crudo	16	0,5	0,1	3,8	95,5	590	30		8500	100	2,2	425	72,00	13,6	0,45	0,13	24,00	10,20	14,2
salchicha de cerdo	natural	390	9,8	36,3	9,8	58,5		150	160		2300	69	197	9,20	11,50	1,90	0,12	178,00	73,00	
salchicha de cerdo	cocida	360	16,5	28,6	7	46,2		360	240		3200		189	14,00	12,10	2,60	0,14	123,00	82,00	
salchicha de cerdo	frita	326	13,4	29,3	12,7	42,8		100	130		4200		205	15,00	14,90	2,80	0,15	161,00	95,00	
salchicha de Frankfurt	natural	248	14	20	2	62		160	180		2500	1100	219	6,00		1,20		50,00		
salchicha de vaca	natural	140	9,1	8,3	10,5	70,2							226	18,40	15,36	3,80	0,16	153,00	141,00	
salchicha de vaca	cocida	210	15,6	12,1	13,6	56,7							242	20,90	15,80	4,00	0,17	160,00	158,00	
salchicha de vaca	frita	264	13,8	18,4	15,7	50,1							255	21,2	16,6	4,1	0,17	168	163	
Salchichon	Natural	430	20,3	36,7	0,1	40,8	120	165	240		3900			10,00		3,60		260,00		
salmon	fresco	145,00	21,50	7,80		70,60	270	130	180	900	7000	87,60	280	37,00	41,00	2,10		274,00	187,00	176,00
salmon	conserva	155,00	20,30	8,20	0,20	70,00	72					136,00	320	66,40	29,80	1,30	0,05	285,00	235,00	94,00
salmonete	fresco	69,00	13,50	1,80		83,00	200	260	190		2000	106,00	343	24,00	28,10	0,80		280,00	246,00	97,00
sandia	crudo	31	0,5	0,2	6,9	92,1	16	50	50	6000	200	0,3	121	7,00	10	0,20		12,00	9,00	8
sardina	fresco	141,00	21,80	6,30	1,70	66,50	1800	48	86			(11) 137	320	23,40	31,30	4,80		475,00	198,00	191,00
sardina	conserva	209,00	19,80	14,50	0,90	60,70	95	45	210		5000	347,00	410	95,00	41,30	4,00	0,04	382,00	283,00	215,00
semola	natural	349	9,8	1,4	12,5	12,5		70	30		900	11,80	170	14,00	41,00	1,00	0,15	91,00	91,80	71,00
seta	cruda	17	1,90	0,30	3,80	92,8		35	250	6000	3000	5,00	520	7,20		0,90		95,00		
soja	harina	440	43	22	7,8	7,8	9	420	12100	10000	2100	4,00	1800	223,00	235,00	6,9		597,00	24,00	
soja fresca	crudas	135	13,9	4,8	10,3	70,8	1080	600	310	20000				99,00		2,80		272,00		
soja seca	crudas	342	34,9	18,1	34,3	7,5	110	1070	310		2300	4,00	1900	286,00	242,00	8,00	0,90	580,00		
tapioca	natural	350	0,6	0,2	12,6	12,6			100			4,60	20	9,20	2,00	0,51	0,07	20,00	3,80	14,20
Ternera corazon	crudo	130	15,4	7,1	1	76		600			9700	103	370	11	35	6,2		246	295	125
Ternera costillas	crudo	135	19,5	7,5	0,4	71,6	50	175	310		6100	91	385	11,00	19,70	2,50		271,00	301,00	106
Ternera filete	crudo	108	20,1	2,7								107	357	7,60	25,00	2,30		258,00	220,00	68
Ternera higado	crudo	134	18,7	5,2	3,6	71,1	22000	190	2800	32000	14000	(1) 93	342	11,20	21,70	11,00	6,80	313,00	243,00	100
Ternera solomillo	crudo	93	19,3	1,6	2,3	75,7		110	220		1600	70	251	16,00	19,00	1,80		222,00	191,00	71
tocino	salado	763	6,6	80,2	0,7	9		180	40		900	2300	127	7,00		0,60	0,05	42,00		
tomate	cruda	21	1,30	0,25	4,00	93,6	1300	70	40	27000	450	3,00	258	11,50	13,00	0,50	0,90	24,00	12,20	48,00
tomate	frito	73	2,30	6,20	4,20	86,5						3,30	277	36	12,40	0,56	0,10	23,00	7,90	
tomate	zummo	18	0,80	1,20	3,50	93,6	1050	50	30	16000	800	126,00	270	7,00	10,00	0,40		15,00	5,00	39,00
toronja	crudo	32	0,6	0,2	8	90,2	60	50	35	40000	200	1,8	212	17,00	10	0,30	0,06	17,00	6,40	2,2
trigo	grano	356	10,8	2,3	75	10,5	22	530	135	20000		35,00	353	42,00	140,00	5,10	0,62	322,00	117,00	71,00
trucha	fresco	96,00	19,20	2,10		77,50	310	135	150		2800	70,00	290	22,00	23,00	0,90		195,00	184,00	73,00

trufa	fresca	63	7,60	0,50	6,60	82,1						77,00	400	24	18,00			62,00		
trufa	seca	260	36,90	2,00	28,90	6,4														
uva	pasa	288	3,1	0,9	69,2	25,4	70	150	90		500	22	568	61,00	36,00	3,00	0,23	105,00	23,00	8,5
uva blanca	crudo	74	0,8	1	17	81,3	21	52	33	5000	300	1,6	248	18,00	6,7	0,40	0,10	18,00	8,80	1,5
uva negra	crudo	110	1,47		26	72,3		50	50	40000		1,4	265	3,50	3,4	0,29	0,07	13,50	6,20	0,2
Vaca Bistec	crudo	177	19,2	10,5		68,8						69	334	5,4	24,5	4,3		276	202	70
Vaca Corazon	crudo	112	17,2	4,6	0,7	75,8	100	498	830	7500	7100	110	270	9,50	27,00	4,80		218,00	296,00	122
Vaca Higado	crudo	130	20	3,5	3,8	71,2	22000	310	1980	32000	14000	(1)85	329	7,70	26,00	11,00	2,08	370,00	330,00	89
Vaca Lengua	crudo	210	15,8	16,3	0,4	66,4		220	340		5000	56	147	17,00	12,00	5,10		163,00	184,00	57
Vaca Riñon	crudo	122	16,2	6	0,8	76,1	810	316	2100	12000	6600	242	233	9,00	19,00	8,20		230,00	180,00	250
Vaca solomillo	crudo	120	21	3,9	0,6	73,3	150	270	260	1250	3600	42	162	8,20	20,00	3,60		170,00	257,00	68
Vaca tripas	crudo	96	17	2	0,15	79		10	93		2500	53	18	73	7,9	1,4		132	145	30
vieira	fresco	73,00	14,80	1,90		80,70						175,00	286	78,00				315,00		
volador	fresco	87,00	15,80	3,00		79,00						226,00	315	104,00	14,20	1,10		215,00	280,00	79,00
yogur	natural	62	3,8	3,5	4,3	86	70	58	210		100	64	6	145,00				123,00		
zanahoria	cruda	40	1,10	0,30	8,80	88,80	11000	75	70	6000	500	76,00	281	44,00	15,00	0,80	0,90	34,00	17,00	54,00