

Tabla de calorías de alimentos más usuales en cocina
(con un máximo de 100, Kcal., por cada 100 g. de producto comestible)

1 Kcal. es = a 4,180 Kj. (Kilojulios). La unidad es 420 Kj.

Menos de 100 Kilocalorías		Entre 100 y 400 Kilocalorías		Más de 400 Kilocalorías	
Abadejo	80	Aguacate	230	Aceite de oliva	930
Acelgas	10	Aguardiente 38°	210	Aceites de semillas	930
Acedera	20	Alubias secas	300	Almendras	620
Albaricoque	50	Anguila	300	Avellanas	670
Alcachofas	90	Anguila ahumada	350	Cacahuetes	610
Apio Cabeza	20	Arenques frescos	220	Coco rallado	610
Apio Hojas	10	Arenque salado o ahumado	290	Crema de cacahuetes	610
Arándanos	40	Arroz	350	Chocolate, cobertura	710
Bacalao	80	Atún	240	Chocolate con leche	520
Berenjena	20	Azúcar	400	Galletas de mantequilla	440
Berros	40	Caballa	200	Manteca de cerdo	960
Berza	40	Carne de vacuno	150	Mantequilla	770
Bogavante	90	Carne de vacuno picada	220	Margarina	750
Brécol	30	Castañas	190	Mayonesa	770
Brotos de soja	60	Cerdo magro	172	Mazapán	500
Calabacín	20	Cerdo paletilla	270	Morcilla serrana	460
Calabaza	20	Coco	380	Nueces	690
Calamar	80	Conejo	160	Nueces del Brasil	700
Cangrejo de río	70	Copos de avena	380	Piñones	670
Carpa	30	Corn flakes (cereales)	360	Pipas de girasol	600
Carpa	30	Gallina	270	Pistachos	620
Cava, vino espumoso	80	Gallineta	120	Queso Gruyère 45% mg.	450
Cebollas	30	Ganso	360	Salami	550
Cerezas	60	Garbanzos	310	Salchichas Cervelat	490
Champiñones	20	Germen de trigo	300	Salchichas Frankfurt	480
Ciruelas	50	Guisantes amarillos secos	340		
Clara de huevo (35gr.)	20	Habas de soja	340		
Col china	10	Hígado de cerdo	150		
Col rizada	20	Hígado de pollo	140		
Col de Bruselas	40	Jamón cocido	220		
Coles fermentadas	25	Jamón serrano	¿?		
Coliflor	20	Jamón ahumado	400		
Endibia	20	Lentejas	330		
Escorzonera o salsifí	20	Miel	300		
Espárragos	20	Mollejas de ternera	110		
Espinacas	20	Nata líquida 30 % mg.	320		
Frambuesas	40	Pan candeal de trigo	250		
Fresas	30	Pan integral de trigo	210		
Gambas	100	Pan rallado	350		
Grosellas negras	50	Pan tostado	370		
Grosellas rojas	40	Panceta de cerdo	390		
Guindas	60	Pasas	280		
Guisantes verdes	80	Pastas alimenticias	360		
Higos frescos	60	Pato	240		
Hinojo	20	Pavo	120		
Huevo entero (60 gr.)	80	Pierna de cordero	230		
Judías verdes	30	Pollo	110		
Kéfir	70	Queso brie 50% mg.	360		
Kiwi	50	Queso Camembert 30% mg.	360		
Langosta	90	Queso Camembert 50% mg.	330		

Leche desnatada	40	Queso Camembert 60 mg.	400
Leche entera	70	Queso Edam 30% mg.	230
Lechuga	15	Queso Edam 45% mg.	370
Lenguado	90	Queso Emmenthal 45% mg.	400
Lombarda	20	Queso fresco 60 % mg.	350
lucio	90	Queso fundido 45% mg.	280
Maíz fresco	90	Queso Gorgonzola 45% mg.	380
Mandarina	50	Queso Gouda 45% mg.	380
Mango	60	Queso parmesano	400
Manzana	60	Queso Roquefort 50% mg.	370
Mejillones	60	Requesón 40% mg.	170
Melocotón	40	Riñones de ternera	130
Melón	50	Salmón	220
Nabo	20	Salvado de trigo	190
Naranja	40	Sardinas	140
Ñame	70	Sémola de trigo	330
Ñoras secas	80	Solomillo de cordero	130
Ostras	70	Trucha asalmonada	110
Patatas	70		
Pepinos	10		
Pera	60		
Perca	90		
Pimiento	20		
Piña fresca	60		
Plátano	90		
Platija	80		
Pomelo	40		
Puerro	20		
Rábanos	10		
Rape	70		
Refrescos azucarados	50		
Remolacha	40		
Repollo	30		
Requesón no graso	80		
Rodaballo	80		
Sandía	40		
Setas comestibles	20		
Ternera magra	100		
Tomates	20		
Uvas	70		
Vino 11°	70		
Yogur desnatado	40		
Yogur graso 3,5 mg.	70		
Zanahorias	30		
Zarzamora	40		