

TABLA DE CALORIAS

(cifras redondeadas)

Productos lácteos

1 vaso (25cl) leche entera	175
1 vaso (25cl) leche descremada	90
150 yogur entero	75
150 g queso fresco entero	200
30 g Camembert	100
30 g Roquefort	120
30 g tipo Holanda	110
30 g Gruyère	130
1 porción queso fundido (25 cl)	70
1 huevo (60 g)	100
crema fresca (125 cl)	1050

Cereales

5 rebanadas de pan	610
2 bizcochos	75
50 g pasta	75
50 g arroz	60

Carnes, aves y pescados

150 g oveja (promedio)	420
150 g cerdo	460
150 g ternera	250
200 g pollo	350
150 g tocino	1000
200 g conejo	300
200 g bacalao fresco	140
200 g dorado	160
200 g anguila	400
220 g atún fresco	450

Grasas

50 g manteca	370
50 g margarina	370
10 cl aceite de mesa	80

Legumbres

250 g coliflor	70
250 g zanahorias	100
500 g espinacas	125
100 g ensalada	20
100 g endivias	20
2 pimientos medianos (200 g)	60
250 g papas cocidas	215
250 g papas fritas	1000
3-4 tomates (250 g)	45

Frutas

1 naranja (159 g)	60
-------------------	----

1 banana (100 g)	100
1 pera (200 g)	90
1 manzana (200 g)	90
100 g uvas	80
100 g pasas de uva	250

Bebidas

1 vaso de cerveza (25 cl)	110
1 vaso de vino (10 cl)	80
1 jugo de frutas (25 cl)	80

Varios

100 g mostaza	150
100 g mayonesa	740
30 g confituras	90
30 g azúcar	120
30 g miel	100
1 barra de chocolate (50 g)	275

Pesos y medidas

Equivalencias:

1 kg = 1.000 g
1 l = 10 dl = 100 cl
1 dl = 10 cl = 100 cc
1 vaso de vino = 1 dl = 10 cl
1 vaso de cerveza = 2,5 dl = 25 cl
1 taza = 1,5 dl = 15 cl
1 cuchara de sopa = 1,5 cl = 15 cc

1 taza de:

arroz = 150 g
harina = 70 g
pasas = 150 g
azúcar = 100 g
queso rayado = 100 g

1 cucharada al ras de:

fécula de papa = 9 g
harina = 7 g
manteca = 12 g
cacao = 7 g
margarina = 12 g
aceite = 12 g
arroz = 15 g
pasas = 10 g
azúcar negra = 8 g
azúcar blanca = 10 g
sal = 15 g