

# **CONSEJO DIETÉTICO**

## **RELACIÓN ALIMENTOS TROQUELADOS**

### **(1ª Edición, 2010)**

Supervisión Nutricional: María Luisa Castilla  
Fotografías: [www.pixeltoon.es](http://www.pixeltoon.es)

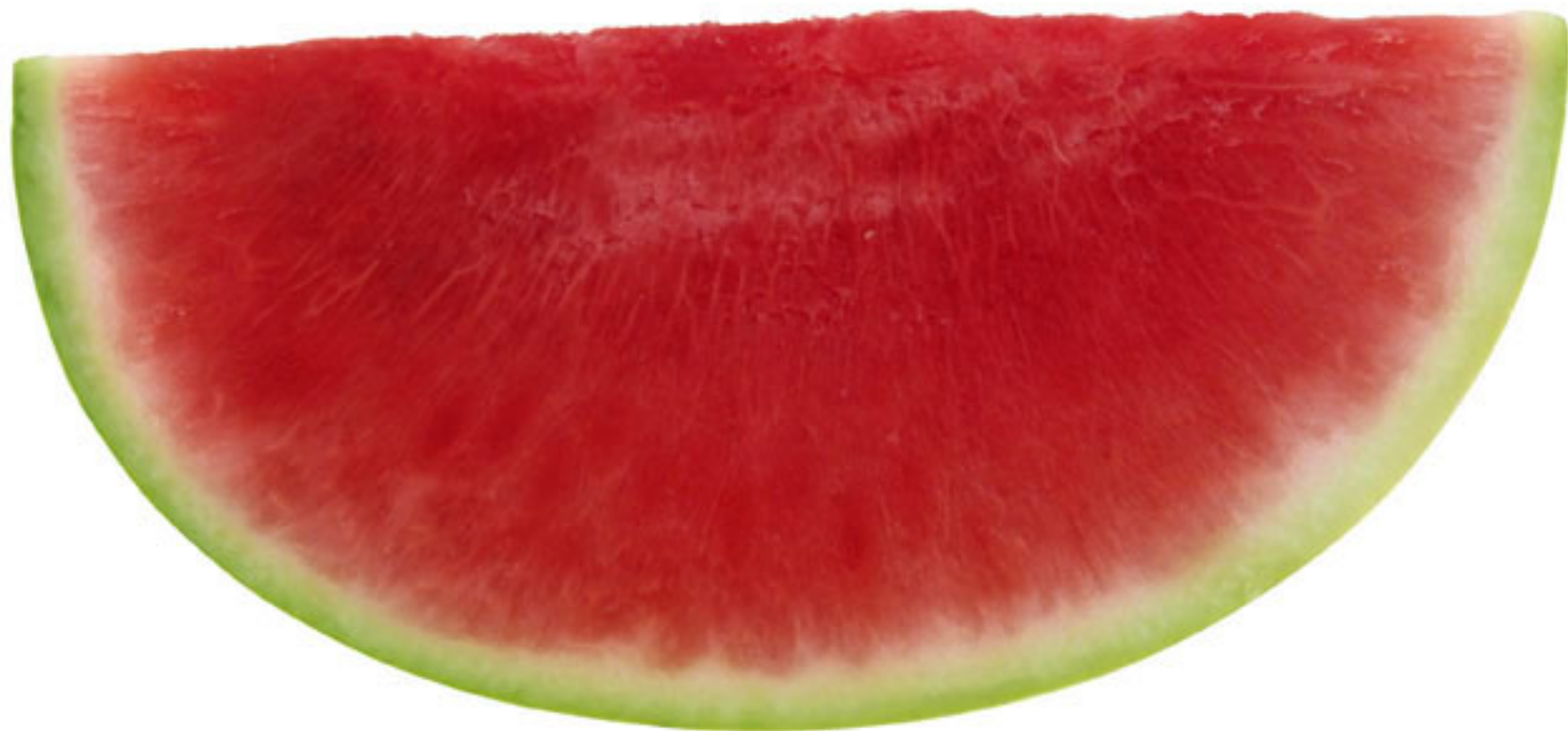


**FRUTAS**



**PLÁTANO**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
100 g	20 g	0 g	0 g	80



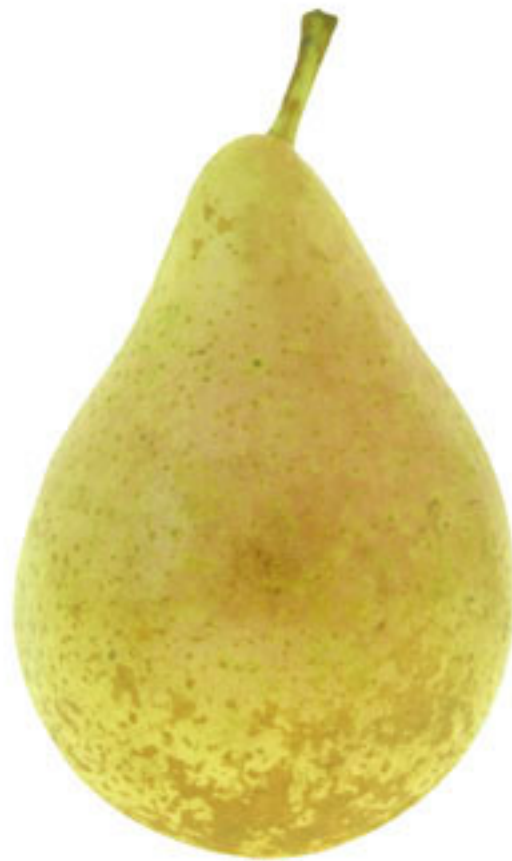
**SANDÍA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
300 g	20 g	0 g	0 g	80



**UVAS**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
200 g	30 g	0 g	0 g	156



**PERA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
160 g	20 g	0 g	0 g	80



**NUECES SIN PELAR**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
100 g	10 g	7,5 g	30 g	330



**NARANJA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
200 g	20 g	0 g	0 g	80





**MELOCOTÓN**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
200 g	20 g	0 g	0 g	80



**MANZANA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
200 g	20 g	0 g	0 g	80



**MANDARINAS**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
200 g (2 unid.)	20 g	0 g	0 g	80



**FRESAS**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
300 g	20 g	0 g	0 g	80



**CHIRIMOYA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
100 g	20 g	0 g	0 g	80



**CIRUELAS**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
200 g (2 unid.)	20 g	0 g	0 g	80



**PIÑA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
200 g (2 unid.)	20 g	0 g	0 g	80

**HORTALIZAS**





**TOMATE**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
150 g	5 g	0 g	0 g	20



**ZANAHORIA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
120 g	10 g	0 g	0 g	40



**PUERRO**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
150 g	5 g	0 g	0 g	20



**PIMIENTOS DE FREÍR**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
150 g (2 unid.)	5 g	0 g	0 g	20



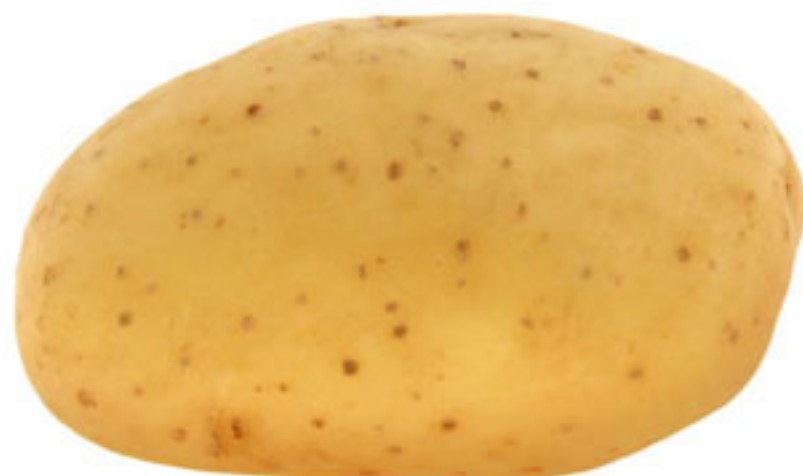
**PIMIENTO DE ASAR**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
300 g	10 g	0 g	0 g	40



**PEPINO**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
120 g	4 g	0 g	0 g	16



**PATATA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
100 g	20 g	0 g	0 g	80



**NABO**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
120 g	10 g	0 g	0 g	40





**LECHUGA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
150 g	5 g	0 g	0 g	20



**HABAS**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
100 g	20 g	0 g	0 g	80



**GUISANTES**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
100 g	20 g	0 g	0 g	80



**ESPÁRRAGOS VERDES**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
150 g	5 g	0 g	0 g	20



**CHAMPIÑONES**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
150 g	5 g	0 g	0 g	20



**COL**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
300 g	10 g	0 g	0 g	40



**CEBOLLA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
120 g	10 g	0 g	0 g	40



**CALABACÍN**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
150 g	5 g	0 g	0 g	20





**BERENJENA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
250 g	8,3 g	0 g	0 g	33



**REMOLACHA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
120 g	10 g	0 g	0 g	40

**PAN**



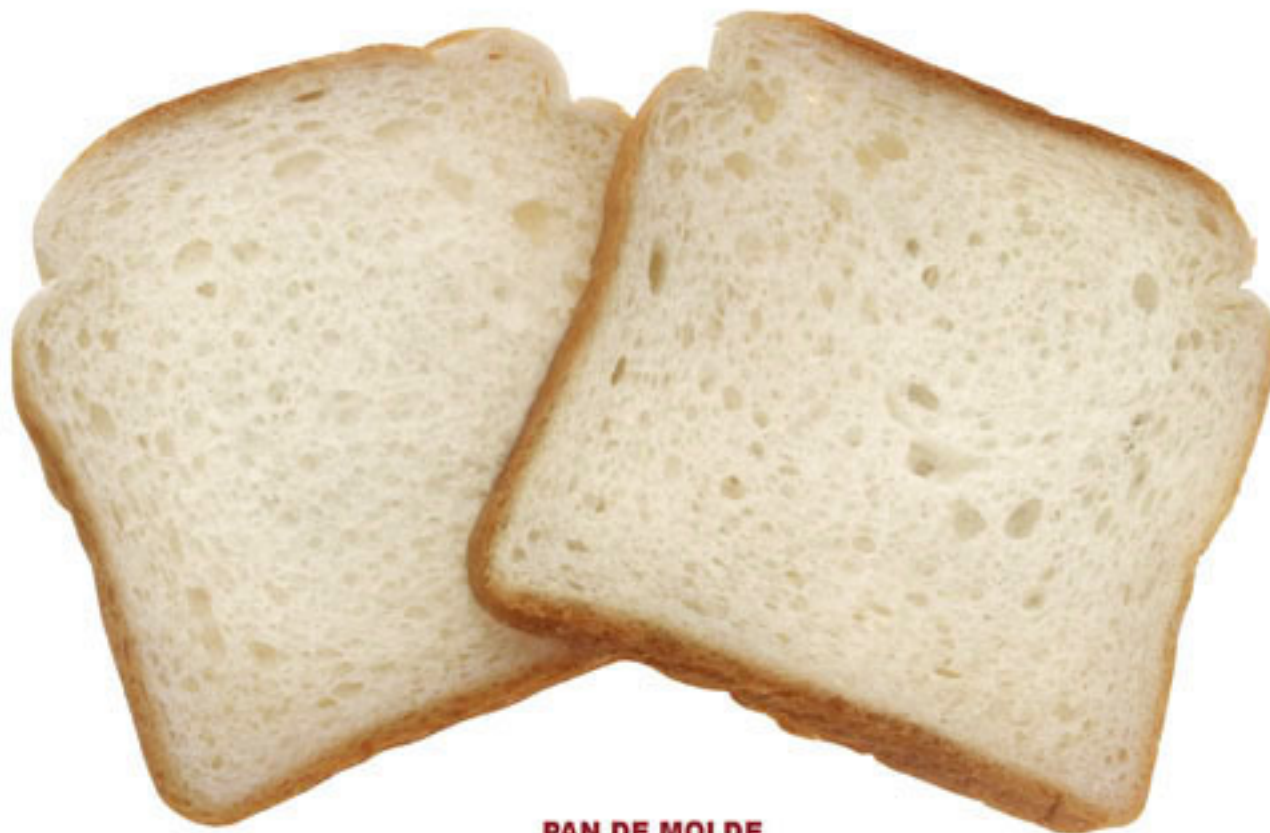
**BAGUETTE DE PAN BLANCO**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
cada 20 g	10 g	1,5 g	0 g	46



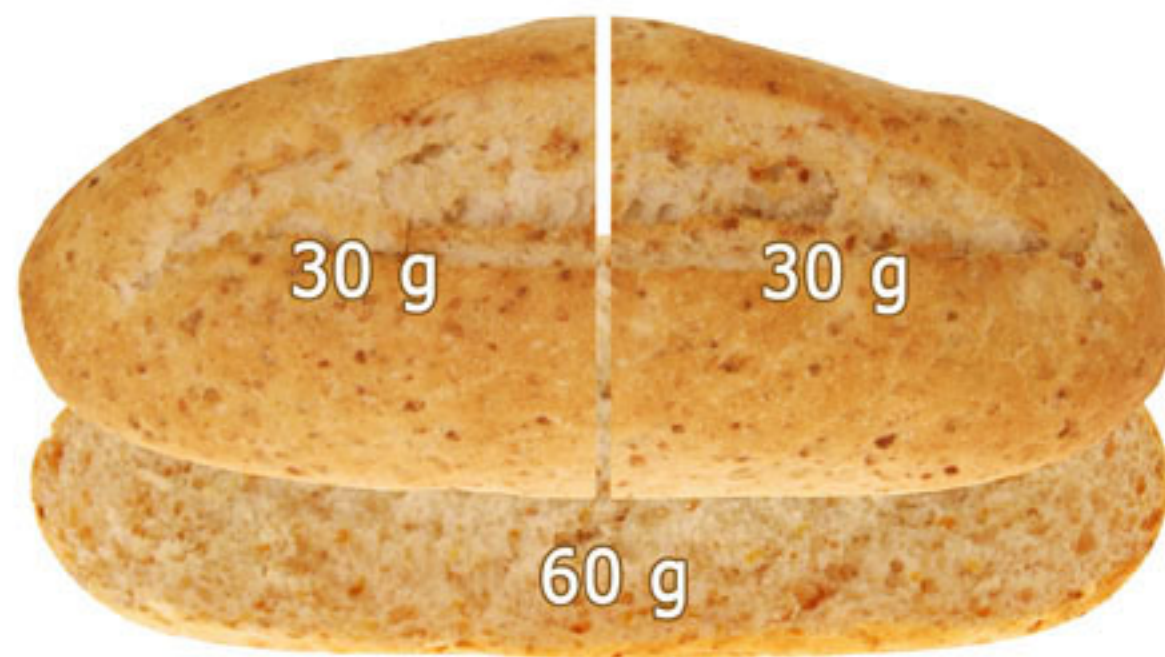
**PEPITO DE PAN BLANCO**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
40 g	20 g	3 g	0 g	92



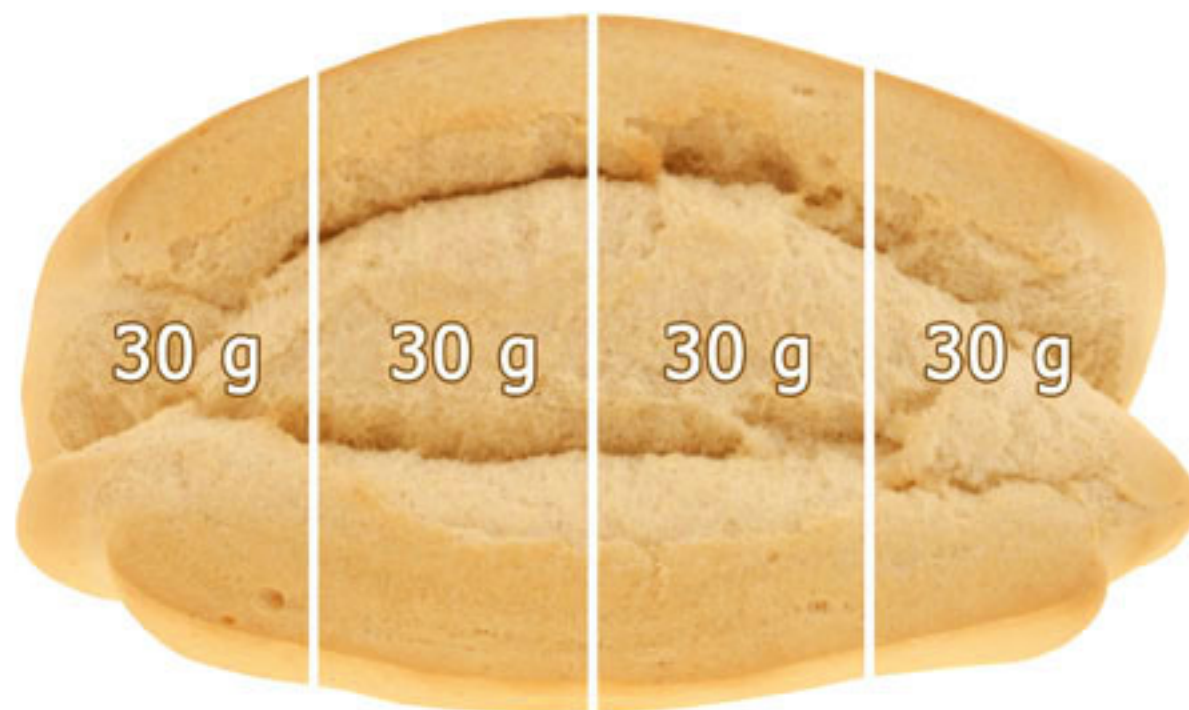
**PAN DE MOLDE**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
40 g (2 unid.)	20 g	3 g	2 g	110



**PIEZA DE PAN INTEGRAL**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
cada 30 g	15 g	2,25 g	0 g	69



**BOLLO DE PAN BLANCO**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
cada 30 g	15 g	2,25 g	0 g	69





**PICOS DE PAN BLANCO**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
cada 20 g	10 g	1,5 g	0 g	56

**CARNES**



**HAMBURGUESA DE TERNERA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
100 g	0 g	13 g	15 g	187



**FILETE DE LOMO DE CERDO**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
100 g (2 unid.)	0 g	15 g	25 g	285



**FILETE DE TERNERA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
100 g	0 g	20 g	10 g	170



**FILETE DE POLLO**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
100 g	0 g	20 g	8 g	152



**FILETE DE POLLO EMPANADO**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
100 g	20 g	20 g	20 g	240



**HAMBURGUESA DE CERDO**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
100 g	0 g	13 g	30 g	322



**FIAMBRES**



**JAMÓN SERRANO DE BODEGA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
40 g	0 g	12,5 g	10 g	140



**JAMÓN COCIDO**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
40 g	0 g	7,5 g	8,8 g	108



**HUEVO FRITO**

<b>Calibre</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
medio	0 g	10 g	15 g	175



**HUEVO COCIDO**

<b>Calibre</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
medio	0 g	10 g	6 g	78



**CHORIZO TRADICIONAL**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
40 g	0 g	7,5 g	17,5 g	188



**SALCHICHÓN TRADICIONAL**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
40 g	0 g	7,5 g	17,5 g	188

**PESCADOS**





**FILETE DE ATÚN**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
150 g	0 g	30 g	15 g	255



**MERLUZA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
150 g (2 unid.)	0 g	25 g	3 g	127



**GAMBAS**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
150 g (6 unid.)	0 g	20 g	6,7 g	145



**CALAMAR**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
150 g	0 g	20 g	2 g	118



**CABALLA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
200 g	0 g	41,5 g	15,3 g	305



**BRECA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
150 g	0 g	20 g	5 g	170



**ATÚN CLARO EN CONSERVA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
52 g	0 g	12,5 g	6,2 g	106



**SARDINAS**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
180 g (2 unid.)	0 g	32 g	15 g	263





**SARDINAS EN CONSERVA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
80 g	0,7 g	19,6 g	9,2 g	164

# GLÚCIDOS



**ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA**

<b>Cantidad</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
20 ml	0 g	0 g	20 g	180



**ACEITUNAS**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
100 g	0 g	1 g	19 g	175



**MAYONESA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
cada 10 g	0 g	0 g	10 g	90



**MARGARINA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
cada 20 g	0 g	0 g	15 g	144

**LÁCTEOS**



**LECHE ENTERA**

<b>Cantidad</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
200 ml	10 g	6 g	6 g	120





**LECHE DESNATADA**

Cantidad	HC	PR	GR	Kc
200 ml	10 g	3 g	0 g	90



**YOGUR DESNATADO NATURAL**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
125 g	5,6 g	5,4 g	0,13 g	45



#### YOGUR DESNATADO SABORES

Peso	HC	PR	GR	Kc
125 g	5,6 g	5,4 g	0,13 g	45



**YOGUR DESNATADO CON TROZOS DE FRUTA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
125 g	10 g	5,8 g	0,13 g	65



**QUESO LONCHAS TIPO SÁNDWICH**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
100 g	1 g	20 g	25 g	305



**QUESO EN PORCIONES**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
50 g (3 unid.)	0,7 g	1,5 g	2,9 g	35



**QUESO FRESCO**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
cada 100 g	4 g	20 g	10 g	186



**QUESO CURADO**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
80 g	0 g	24 g	22 g	294





**MANTEQUILLA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
cada 20 g	0,22 g	0,14 g	16 g	149



**HELADO DE VAINILLA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
65 g	15,6 g	0,85 g	3,6 g	67,6

**DULCES**



**GALLETAS MARÍA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
18 g (3 unid.)	15 g	1,5 g	1,78 g	79,2



**GALLETAS FIBRA INTEGRAL**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
32 g (2 unid.)	7,17 g	0,74 g	1,63 g	47



**ROSQUILLA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
50 g	21,5 g	3 g	12 g	206



**ROSQUILLA RECUBIERTA DE CHOCOLATE**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
47 g	18 g	2,35 g	16 g	225



**CHOCOLATE CON LECHE**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
21 g	12,1 g	0,15 g	6,9 g	110





**CROISSANT**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
85 g	65 g	5 g	13 g	397



**BIZCOCHO**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
80 g	48 g	7,5 g	20 g	399



**MAGDALENAS**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
80 g (2 unid.)	50 g	5 g	18 g	382

**VARIOS**



**AZÚCAR**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
10 g	10 g	0 g	0 g	40



**TOMATE FRITO**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
215 g	25,4 g	3,6 g	6,67 g	176,3



**PIZZA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
52 g (porción)	6,6 g	3,1 g	3,1 g	57,5



**MIEL**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
10 g	8 g	0 g	0 g	32





**MERMELADA DE FRUTA**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
10 g	7 g	0 g	0 g	28



**EDULCORANTE**

<b>Cantidad</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
1 pastilla	0 g	0,001 g	0 g	0,005



### CEREALES INTEGRALES

Peso	HC	PR	GR	Kc
30 g	23 g	3 g	0,6 g	108



**CEREALES AZUCARADOS**

<b>Peso</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
30 g	26 g	1,8 g	0,24 g	113



**ZUMO NARANJA NATURAL**

<b>Cantidad</b>	<b>HC</b>	<b>PR</b>	<b>GR</b>	<b>Kc</b>
200 ml	30 g	0 g	0 g	120