

ALIMENTOS	CALORIAS	ALIMENTOS	CALORIAS	ALIMENTOS	CALORIAS	ALIMENTOS	CALORIAS	ALIMENTOS	CALORIAS
CEREALES Y PASTAS		VERDURAS CRUDAS		LECHES		CARNE DE CORDERO		ALIMENTOS	
arroz: 3/4 de taza	250	betarraga 1 taza	25	past. De vaca 1 taza	110	chuleta 100 g	200	aceite 1 cdt.	45
fideos: 3/4 de taza	180	cebolla 3/4 taza	25	26%mg. cdas rasa	100	cazuela 100 g	160	mantequilla 1 cdt.	45
cabritas: 1 1/2 taza	260	champiñones 1/2 taza	25	evaporada 1/2 taza	100	CARNE DE CERDO		margarina 1 cdt.	42
mote: 3/4 de taza	260	tomate 1 uni. Reg.	25	yogurt natural 1 uni.	100	cazuela 100 g	265	margarina diet 1 cdt.	40
PAN		zanahoria 1/2 taza	25	liquida semidescr. 1 taza	940	chuleta 100 g	290	mayonesa 1 cdt.	200
marraqueta: 1 unidad	250	ZANAHORIAS LIBRE CONSUMO		en polvo 12% 3 cdas rasa	80	VISERAS		crema espesa 1 cdt.	45
de huevo 50 gr.	150	acelga cruda 1 taza	10	fluida c/sabor 1 taza	160	higado de vacuno 60 g	100	crema svelty 1/2 tza	180
de molde: 3 unidades chicas	160	achicoria 1 taza	10	polvo extracalcio 3 cdas	90	ubre 60 g	100	tocino 1/2 tajada	180
amasado: 50gr	200	apio 1 taza	10	fluida 2% 1 taza	100	lengua 60 g	170	pate 2 cda	170
GALLETAS		endivia 1 taza	10	polvo descre. 3 cdas rasa	70	higado de pollo 1 1/2 u	80	FRUTOS SECOS	
galleta de agua: 1 unidad	20	espinaca cruda 1 taza	10	larga vida swelty 1 taza	70	PESCADOS Y MARISCOS		almendras 26 uni	150
bocado de champagne: 1 uni.	20	lechuga 1 taza	10	svelty polvo 3 cdas razas	70	cojinoa 160 g	300	mani 30 uni	180
soda: 1 unidad	20	luche 2 taza	10	condesada 2 1/2 cdas.	160	atun aceite 1/3 taza	140	nuez 5 uni	150
coco: 1 unidad	30	penca 1 taza	10	YOGURT DE:		jurel aceite 1/3 taza	140	piztachos 40 uni	180
Limon, Niza: 1 unidad	20	pepino ensalada 1 taza	10	batido diet	80	sardina aceite 1/3 taza	150	aceitunas 11 uni	130
vino: 1 unidad	25	repollo 1 taza	10	batido simple	150	sierra 160 g	250	palta 3 cdas	150
alteza: 1 unidad	30	zapallo italiano crudo 1 taza	10	corriente	110	salmon 160 g	290	AZUCARES	
grill: 1 pqtg	240	FRUTAS		con sabor	180	cholgas aceite 6 un.	80	azucar 1 cdt.	20
kuki: 1 unidad	40	aceitunas 10 uni.	60	con frutas	200	chorito aceite 14 un.	60	miel de abeja 1 cdt.	20
morocha: 1 unidad	20	caqui 1 uni. Chica	60	bliss o smack	175	erizo 6 un.	70	miel de palma 1 cdt.	15
negrita: 1 uni.	120	cerezas 15 uni.	60	batido c/pulpa de fruta	170	congrio 100 g	80	mermelada 1 cdt.	20
obleas: 1 uni.	40	chirimoya 1/4 uni.	50	con trozos de fruta	210	corvina 100 g	100	dulce de membrillo 1 cdt.	25
triton: 1 uni.	60	ciruela 3 uni.	60	tipo americano	180	jurel 100 g	120	manjar 1 cdt.	27
CEREALES DESAYUNO		damasco 3 uni.	60	con fruta deshidratada	190	lenguado 100 g	85	CHOCOLATES	
cerelac: 3 medidas	60	durazno 1 uni. Reg.	60	QUESOS		merluza 100 g	85	Promrdio 35 gr.	200
nestum: 6 medidas	50	durazno con.1 1/2 uni.	60	gauda 1 lamina	140	pejerrey 100 g	80	MASAS DULCES	
chocapic:1/2 taza	60	frambuesa 1 taza	60	cheddar 1 lamina	160	reinetta 100 g	100	alfajor 50 gr	210
estrellitas: 1/2 taza	60	frutilla 1 taza	60	cabra 1 lamina	160	jaiva 1/3 de taza	70	berlin 50 gr	150
natur:1 bolsita	140	higos frescos 2 uni.	60	holandes 1 lamina	160	ostras 8 un.	60	biscocho 50 gr	190
corn flakes: 3/4 de taza	80	kiwi 2 uni.	60	parmesano 6 cdas.	70	almejas 6 un	50	pie limon 50 gr	150
blevit: 5 cucharadas	70	pasta lucuma 2 cdas.	70	pategrass 1 lamina	160	piure 6 un.	60	strudel 50 gr	140
LEGUMINOSAS		manzana 1 uni.	60	suizo 1 lamina	160	locos 1 un.	70	BEBIDAS ALCOHOLICAS	
arvejas: 1 1/2 taza	148	melon 1 taza	60	urtables 2 cdas.	80	AVES		champagne 180 cc	140
camote: 1/2 taza	160	membrillo 1 uni.	60	crema 3 cdas.	70	pechuga de pollo 100 g	200	vino blanco 180 cc	120
choclo: 1 taza	180	mora 1 taza	120	quesillo rodela 3 cm.	60	truto de pollo 100 g	170	vino tinto 180 cc	130
habas: 1 taza	160	nararanja 1 uni.	60	POSTRES DE LECHE		pavo 100 g	180	whisky 50 cc	130
papa cocida:1 u reg. (150gr)	130	nispero 7 uni.	60	semola c/leche salsa caram	140	contre de pollo 2 1/2 un.	70	vodka 50 cc	130
porotos granados: 3/4 taza	140	palta 1 1/2 cdas.	60	arroz c/leche	180	HUEVO		licor menta 50 cc	150
VERDURAS COCIDAS		papaya 3 uni.	80	chandelle	160	yema	62	pisco 60 cc	130
acelga 1 taza	40	pepino dulce 1 uni.	70	flan	150	clara	18		
alcachofa 1uni. Chica	25	pera 1 uni	60	leche asada	150	huevo entero	80		
betarraga 1 taza	50	piña 3/4 taza	60	leche nevada	110	HELADOS			
berenjena 1 taza	60	piña con. 1 rodela	60	maicena con leche	100	charlot 1 por. Reg.	150		
brocoli 1 taza	30	platano 1/2 uni.	60	CARNES DE VACUNO		capriccio 1 por. Reg.	120		
champiñones 3/4 de taza	25	sandia 1 taza	60	vacuno 100 g	180	torta nugat 1 por reg.	180		
coliflor 1 taza	25	tuna 2 uni.	60	cazuela 100 g	140	LEGUMBRES			
esparragos 5 uni.	25	uvas 10 uni.	60	lomo vetado 100 g	140	arveja seca 1 por.	200		
espinacas 1 taza	60	FRUTAS DISECADAS		plateada 100 g	140	porotos cocidos 3/4 tza	140		
pepinos dill 3 uni.	20	higos 2 uni.	60	asiento 100 g	120	garbanzo cocido 3/4 tza	210		
pickle 3 uni.	20	pasas 20 uni.	60	filete 100 g	120	lenteja cocida 3/4 tza	160		
porotos verdes 1 taza	35	peras 7 rodela	60	lomo liso 100 g	140	BEBIDAS			
bruselas 1 taza	80	huesillos 2 uni.	60	pollo ganso 100 g	120	Promedio Bebidas			
salsa tomatas 2 cucharadas	25	JUGOS DE FRUTA		posta 100 g	130	gaseosas 1 tza	80		
zanahoria 1 taza	25	de limon 3/4 de taza	40	carne vegetal 1/4 de taza	70	jugo larga vida 1 tza	100		
zapallo italiano 1 taza	25	de naranja 3/4 taza	70			nectar 1 tza	100		
zapallo 1/2 taza	25	pomelo 3/4 taza	60			bliss sport 1 tza	40		