

LISTA DE ALIMENTOS POR GRUPOS

CODIGO	ALIMENTO	HID.	GRASAS	PROTEINAS	CALORIAS	K. JULIOS
1	BACON					
2	CALLOS COCIDOS (TERNERA)	0,0	55,0	9,0	531	2221
3	CALLOS ENLATADOS	0,0	3,0	19,0	103	430
4	CERDO CHULETAS FRITAS	0,0	8,0	15,5	134	560
5	CERDO COSTILLAS	0,0	29,3	14,8	322	1347
6	CERDO GRASO CRUDO	0,1	19,5	17,0	243	1016
7	CERDO HIGADO CRUDO	0,0	23,0	13,5	261	1092
8	CERDO LOMO FRITO	2,2	4,8	19,3	129	539
9	CERDO LOMO ASADO	9,0	11,0	22,8	226	945
10	CERDO LOMO COCIDO	0,0	23,0	24,0	303	1267
11	CERDO LOMO FRITO	0,9	19,6	20,0	260	1087
12	CERDO OREJA	0,0	29,0	18,8	336	1405
13	CERDO SEMIGRASO CRUDO	0,1	21,0	17,0	257	1075
14	CONEJO ASADO	0,1	19,5	17,0	243	1016
15	CONEJO CRUDO	0,0	13,0	29,0	233	974
16	CONEJO ESTOFADO	0,0	8,0	20,5	154	644
17	CORDERO CHULETAS ASADAS	0,0	8,1	28,0	184	769
18	CORDERO CHULETAS FRITAS	0,6	12,0	22,0	198	828
19	CORDERO CRUDO	0,0	24,0	25,0	316	1322
20	CORDERO HIGADO COCIDO	0,0	19,4	17,6	245	1025
21	CORDERO HIGADO CRUDO	9,5	8,7	25,0	216	903
22	CORDERO PIERNA ASADA	1,7	5,7	20,2	138	577
23	CORDERO PIERNA COCIDA	0,0	17,5	23,0	249	1041
24	CORDERO PIERNA FRITA	0,0	18,0	22,0	232	970
25	CORDERO RIGON CRUDO	0,0	25,0	18,0	297	1242
26	CORDERO RIGON FRITO	0,8	6,3	17,0	127	531
27	CORDERO SESOS COCIDOS	0,0	9,0	28,0	193	807
28	CORDERO SESOS CRUDOS	0,0	7,1	12,7	114	476
29	PANCETA	0,0	7,4	11,2	111	464
30	TERNERA CARNE PICADA CRUDA	0,0	55,0	9,0	531	2221
31	TERNERA CHULETAS ASADAS	0,0	11,0	19,0	175	732
32	TERNERA CHULETAS FRITAS	0,1	13,0	29,5	235	983
33	TERNERA FILETE FRITO	2,9	20,0	25,5	293	1225
34	TERNERA HIGADO COCIDO	0,0	11,4	31,3	227	949
35	TERNERA HIGADO CRUDO	4,5	7,8	20,8	171	715
36	TERNERA HIGADO FRITO	2,7	5,8	19,0	139	581
37	TERNERA MAGRA CRUDA	3,0	15,0	25,5	249	1041
38	TERNERA SEMIGRASA CRUDA	0,0	7,8	19,4	147	615
39	TERNERA SOLOMILLO ASADO	0,0	11,0	19,0	175	732
40	TERNERA SOLOMILLO FRITO	3,0	8,7	29,8	209	874
41	VACA CARNE PICADA CRUDA	0,0	21,0	24,0	285	1192
		0,0	17,1	19,0	229	958

CARNES

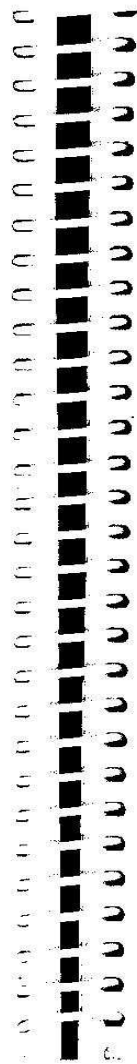
CODIGO	ALIMENTO	HID.	GRASAS	PROTEINAS	CALORIAS	K. JULIOS
42	VACA FILETE COCIDO	0,0	20,0	16,9	247	
43	VACA FILETE FRITO	0,0	21,0	20,5	271	
44	VACA GRASA CRUDA	0,0	25,0	17,0	293	1
45	VACA HIGADO CRUDO	1,7	5,7	20,2	138	
46	VACA LOMO CRUDO	0,0	12,0	21,0	192	
47	VACA MAGRA CRUDA	0,0	8,5	20,0	156	
48	VACA MORCILLO	0,0	17,1	19,0	229	
49	VACA REDONDO CRUDO	0,0	8,5	20,0	156	
50	VACA SEMIGRASA ASADA	0,0	33,7	19,8	382	1
51	VACA SEMIGRASA COCIDA	0,2	10,0	28,2	203	
52	VACA SEMIGRASA CRUDA	0,0	17,1	19,0	229	
53	VACA SEMIGRASA FRITA	0,0	35,0	20,0	395	1
54	VACA SOLOMILLO ASADO	0,5	12,5	26,0	218	
55	VACA SOLOMILLO COCIDO	0,0	9,0	22,0	169	
56	VACA SOLOMILLO CRUDO	0,0	10,0	20,0	170	
57	VACA SOLOMILLO FRITO	0,0	23,0	20,0	287	1
58	BUTIFARRA	0,0	18,0	13,2	214	
59	CABEZA DE JABALI	0,0	21,4	10,1	233	
60	CHORIZO FRITO	0,0	62,0	19,5	636	2
61	CHORIZO NATURAL	2,0	32,5	22,1	388	1
62	JAMON CURADO MAGRO	0,0	5,0	30,2	165	
63	JAMON CURADO SEMIGRASO	0,0	23,6	17,0	280	1
64	JAMON YORK	0,5	30,0	20,4	353	1
65	LOMO ENBUCHADO	0,0	20,7	50,0	386	1
66	MORCILLA COCIDA	15,0	30,0	14,0	386	1
67	MORCILLA FRITA	16,0	45,0	14,0	525	2
68	MORCILLA NATURAL	5,9	20,5	16,4	273	1
69	MORTADELA	3,0	17,0	18,0	237	1
70	PATE	5,0	42,0	14,0	454	1
71	ROULADA	1,8	30,7	16,0	347	1
72	SALCHICHA COCIDA	7,0	29,0	16,0	353	1
73	SALCHICHA FRANKFURT	2,0	18,5	13,1	226	1
74	SALCHICHA FRITA	13,0	30,1	13,0	374	1
75	SALCHICHA NATURAL	3,6	33,3	12,1	362	1
76	SALCHICHON	0,7	36,3	24,0	425	1
77	SOBRASADA	0,0	44,8	10,8	446	1
78	CODORNIZ CRUDA	0,0	11,8	16,7	173	7
79	CODORNIZ ESTOFADA	0,0	18,0	17,0	230	9
80	GALLINA CRUDA	0,3	8,2	21,0	159	6
81	MENUDILLOS DE POLLO	0,4	10,6	19,0	173	7

CARNES

FIAMBRES Y EMBUTIDOS

AVES

	CODIGO	ALIMENTO	HID.	GRASAS	PROTEINAS	CALORIAS	K. JULIOS	
AVES	82	PALOMA ASADA	0,5	10,5	27,0	204	853	
	83	PALOMA CRUDA	0,0	12,0	20,4	189	790	
	84	PALOMA ESTOFADA	0,0	14,0	25,0	226	945	
	85	PATO ASADO	0,0	20,0	23,0	272	1138	
	86	PATO CRUDO	0,0	22,0	16,6	264	1104	
	87	PAVO ASADO	0,0	12,0	28,3	221	924	
	88	PAVO CRUDO	0,0	21,5	21,7	280	1171	
	89	PERDIZ CRUDA	0,0	2,7	22,6	114	476	
	90	PERDIZ ESTOFADA	0,0	10,0	35,8	233	974	
	91	POLLO ASADO	0,0	9,0	27,9	192	803	
	92	POLLO COCIDO	0,2	8,0	26,0	176	756	
	93	POLLO CRUDO	0,4	10,6	19,0	173	723	
	94	POLLO ESTOFADO	0,0	17,0	20,0	233	974	
	95	POLLO FRITO	0,0	25,0	20,0	305	1276	
	96	POLLO HIGADITOS CRUDOS	2,2	4,8	19,3	129	539	
	LECHES Y QUESOS	97	LECHE CONDENSADA CON AZUCAR	55,1	8,7	8,7	333	1393
		98	LECHE DE VACA CONCENTRADA A 1/4	20,0	14,0	14,0	262	1096
99		LECHE DE VACA DESNATADA	5,0	0,1	3,5	34	142	
100		LECHE DE VACA DESNATADA EN POLVO	51,3	1,0	35,7	357	1493	
101		LECHE DE VACA FRESCA	4,6	3,5	3,3	63	263	
102		LECHE EN POLVO	30,4	26,5	26,4	497	2079	
103		LECHE EVAPORADA	11,8	6,7	7,4	137	573	
104		NATA FRESCA	2,4	38,9	2,1	368	1539	
105		QUESO CAMEMBERT	3,0	25,0	18,6	311	1301	
106		QUESO DE BOLA	2,5	25,9	29,8	362	1514	
107		QUESO DE BURGOS	2,9	13,9	14,3	193	807	
108		QUESO DE CABRALES	2,0	33,4	22,8	399	1669	
109		QUESO DE NATA	2,3	28,8	23,3	361	1510	
110		QUESO DE PARMA	2,0	27,0	36,3	396	1656	
111		QUESO EMENTAL	2,0	30,9	28,1	398	1665	
112		QUESO EN PORCIONES	2,5	28,0	10,3	303	1267	
113		QUESO GORGONZOLA	1,8	28,0	24,5	357	1493	
114	QUESO GRASO (más del 40%)	2,0	31,0	25,0	387	1619		
115	QUESO SUIZERO	2,1	31,2	30,0	409	1711		
116	QUESO MANCHEGO	1,2	26,1	26,7	346	1447		
117	QUESO POBRE EN GRASA (menos del 25%)	1,0	7,0	26,0	189	790		
118	QUESO RALLADO	2,0	27,0	3,6	265	1108		
119	QUESO ROQUEFORT	2,2	32,7	23,0	395	1652		
120	QUESO SEMIGRASO (entre 25-40%)	3,0	21,0	34,0	337	1410		
121	QUESO VILLALON	1,9	46,0	17,5	491	2054		
122	REQUESON	3,8	6,9	13,3	130	543		
123	YOGHURT (125 gr)	5,0	2,8	5,0	65	271		



	COD160	ALIMENTO	HID.	GRASAS	PROTEINAS	CALORIAS	K.	
HUEVOS	124	CLARA CRUDA	0,8	0,2	10,3	46		
	125	HUEVO COCIDO (2 unid.)	0,6	11,2	12,5	153		
	126	HUEVO ENTERO GALLINA CRUDO (2 unid.)	1,3	10,8	12,3	151		
	127	HUEVO ESCALFADO (2 unid.)	0,6	11,2	12,7	154		
	128	HUEVO FRITO (2 unid.)	1,5	17,9	14,0	223		
	129	HUEVO REVUELTO (2 unid.)	1,3	18,5	11,5	217		
	130	HUEVO TORTILLA FRANCESA (2 unid.)	1,6	17,0	11,0	203		
	131	YENA	1,1	29,7	16,1	336		
	PESCADOS Y MARISCOS	132	ALMEJAS COCIDAS	0,0	1,8	13,2	69	
		133	ALMEJAS CRUDAS	2,3	1,4	12,8	73	
134		ANCHOAS EN LATA	1,0	11,2	18,0	176		
135		ANCHOAS FRESCAS	0,9	8,5	20,7	162		
136		ANGUILA FRESCA	1,6	21,0	15,8	258		
137		ANGULAS	0,0	15,5	16,3	204		
138		ARENQUE FRESCO	0,5	8,0	18,1	146		
139		ARENQUE FRITO	1,3	18,0	20,4	248		
140		ATUN EN ACEITE	0,3	19,6	25,4	279		
141		ATUN FRESCO	0,0	8,0	21,7	158		
142		BACALAO COCIDO	0,0	3,0	20,0	107		
143		BACALAO FRESCO	0,0	0,5	16,5	70		
144		BACALAO FRITO	4,9	9,5	22,0	193		
145		BACALAO SALADO	4,5	2,8	50,3	244		
146		BESUGO ASADO	1,2	12,5	17,0	185		
147		BESUGO FRESCO	0,0	3,0	17,0	95		
148		BONITO FRESCO	0,0	4,7	22,7	133		
149		BOQUERON FRESCO	0,6	6,3	19,3	136		
150		CABALLA EN ACEITE	1,0	24,0	22,0	308		
151		CABALLA EN ESCABECHE	0,0	10,4	23,9	189		
152		CABALLA FRESCA	0,8	10,5	17,5	167		
153		CALAMAR COCIDO	0,0	4,6	9,5	79		
154		CALAMAR FRESCO	0,5	1,5	14,4	73		
155		CALAMAR FRITO	1,5	9,0	12,5	137		
156		CANGREJO COCIDO	0,0	3,9	15,0	95		
157	CANGREJO CRUDO	0,9	2,7	17,0	95			
158	CENTOLLO COCIDO	0,0	3,0	15,2	87			
159	CENTOLLO CRUDO	0,0	3,8	16,8	101			
160	CIGALAS	0,0	2,5	22,2	111			
161	GALLO COCIDO	0,0	1,5	20,0	93			
162	GALLO CRUDO	0,5	1,3	17,8	84			
163	GALLO FRITO	2,9	5,6	21,0	146			
164	GAMBA COCIDA	0,0	2,6	20,0	103			
165	GAMBA CRUDA	0,0	2,7	18,0	96			

CODIGO	ALIMENTO	HID.	GRASAS	PROTEINAS	CALORIAS	K. JULIOS
166	LANGOSTA COCIDA	0,4	3,2	19,0	106	443
167	LANGOSTA CRUDA	0,6	1,7	16,9	85	353
168	LANGOSTINO COCIDO	0,0	5,5	20,0	129	539
169	LANGOSTINO CRUDO	0,0	2,5	22,2	111	464
170	LENGUADO COCIDO	0,0	1,7	20,0	95	397
171	LENGUADO CRUDO	0,5	1,5	17,8	86	359
172	LENGUADO FRITO	2,9	11,5	19,0	191	799
173	LUBINA COCIDA	0,0	5,0	19,5	123	514
174	LUBINA CRUDA	0,6	2,3	17,8	94	392
175	MEJILLON COCIDO	0,0	2,0	15,0	78	326
176	MEJILLON CRUDO	2,0	1,7	11,0	67	280
177	MERLUZA COCIDA	0,2	2,7	20,2	105	439
178	MERLUZA CRUDA	0,8	1,3	17,8	86	359
179	MERLUZA FRITA	4,6	8,7	17,4	166	694
180	MERO COCIDO	0,0	2,7	20,0	104	435
181	MERO CRUDO	0,0	1,5	19,6	87	364
182	MERO EN SALSA	0,0	7,0	15,0	123	514
183	MERO FRITO	3,0	8,0	18,0	156	652
184	MOJAMA	0,0	10,0	38,0	242	1012
185	OSTRAS CRUDAS	3,3	1,0	8,3	55	230
186	PALOMETA CRUDA	0,0	5,0	20,0	125	523
187	PERCEBES COCIDOS	0,6	2,0	19,0	96	401
188	PERCEBES CRUDOS	0,0	0,5	13,6	58	242
189	PESCADILLA COCIDA	1,0	1,0	21,0	97	405
190	PESCADILLA CRUDA	0,8	0,5	16,6	74	309
191	PESCADILLA FRITA	2,6	11,0	20,0	189	790
192	PEZ ESPADA CRUDO	1,0	4,3	17,0	110	460
193	PULPO	1,5	0,4	12,3	58	242
194	RAPE COCIDO	0,0	2,0	16,5	84	351
195	RAPE CRUDO	1,3	0,9	17,9	84	351
196	RODABALLO COCIDO	0,0	1,5	28,0	125	523
197	RODABALLO CRUDO	0,6	3,6	16,7	101	422
198	SALMON EN LATA	0,2	8,6	20,6	160	669
199	SALMON FRESCO COCIDO	3,5	10,5	21,0	192	803
200	SALMON FRESCO CRUDO	0,0	10,8	20,6	179	748
201	SALMONETE COCIDO	0,0	4,5	21,5	126	527
202	SALMONETE CRUDO	2,0	2,9	15,9	97	405
203	SALMONETE FRITO	0,5	11,5	18,0	177	740
204	SARDINA COCIDA	1,0	12,0	24,0	208	870
205	SARDINA EN ACEITE	0,0	40,1	19,5	438	1832
206	SARDINA EN ESCABECHE	0,0	36,0	19,0	400	1673
207	SARDINA FRESCA	1,5	8,7	21,0	150	627
208	SARDINA FRITA	1,2	24,8	19,0	304	1271
209	TRUCHA COCIDA	1,2	4,0	22,5	130	543
210	TRUCHA CRUDA	0,0	4,5	18,0	112	468
211	TRUCHA FRITA	0,0	11,0	25,0	199	832

PESCADOS Y MARISCOS



CODIGO	ALIMENTO	HID.	GRASAS	PROTEINAS	CALORIAS	K. JU
212	ALBARICOQUE SECO (OREJONES)	47,3	0,4	5,1	213	8
213	ALMENDRAS	12,2	52,3	20,2	600	25
214	ALMENDRAS TOSTADAS	10,2	9,8	20,3	210	8
215	AVELLANAS	14,2	59,2	13,8	644	26
216	AVELLANAS TOSTADAS	11,8	6,9	15,7	172	7
217	CACAHUETES	13,9	45,0	25,6	563	23
218	CACAHUETES (PANCHITOS)	20,1	46,9	26,6	608	25
219	CASTANAS SECAS	77,6	3,1	6,4	363	15
220	CASTANAS TIERNAS	39,3	1,9	3,0	186	7
221	CIRUELAS PASAS	59,0	0,4	2,5	249	10
222	DATIL	70,4	0,5	2,0	294	12
223	GIRASOL (SEMILLA)	16,5	51,4	20,7	611	25
224	HIGOS	57,6	1,1	3,9	255	10
225	MELOCOTON (SECO)	66,2	0,5	3,0	281	11
226	NUECES	11,0	66,0	15,4	645	26
227	PASAS DE CORINTO	70,4	0,5	2,3	295	12
228	PIRANES	20,9	50,6	19,0	615	25
229	UVAS PASAS	70,4	0,5	2,3	295	12
230	ARROZ COCIDO	28,5	0,2	2,4	125	52
231	ARROZ EN GRANO	81,3	1,0	7,0	362	151
232	AVENA	70,9	4,6	12,2	373	156
233	BIZCOCHO	76,0	4,5	9,9	384	160
234	BOLLO SUIZO	64,5	4,2	8,0	327	136
235	CANELONES (PASTA CRUDA)	76,4	1,1	12,2	364	152
236	CEBADA	76,3	1,7	9,0	356	148
237	CENTENO	73,9	1,8	10,5	353	147
238	CROISSANT	50,0	4,0	8,0	268	112
239	ENSALMADA	46,2	4,0	8,6	255	106
240	GALLETAS (TIPO MARIA)	71,3	10,2	8,0	409	171
241	HARINA DE ARROZ	79,6	0,6	7,8	355	148
242	HARINA DE AVENA	70,2	0,9	13,2	341	142
243	HARINA DE AVENA COPOS	74,9	7,9	10,7	413	172
244	HARINA DE CEBADA	76,2	1,5	9,1	354	148
245	HARINA DE CENTENO	74,1	1,5	10,6	352	147
246	HARINA DE MAIZ	74,1	2,7	8,6	355	148
247	HARINA TRIGO 1º	76,6	1,2	9,9	356	148
248	HARINA TRIGO INTEGRAL	72,6	2,3	11,4	356	148
249	MACARRONES COCIDOS	21,0	0,4	3,5	101	42
250	MACARRONES Y FIDEOS EN CRUDO	76,4	1,1	12,2	364	152
251	MAIZ	72,6	4,8	9,1	370	154
252	MAIZ PARA PALMITAS	74,4	4,8	12,4	390	163
253	MAIZENA	85,2	0,2	0,5	344	143

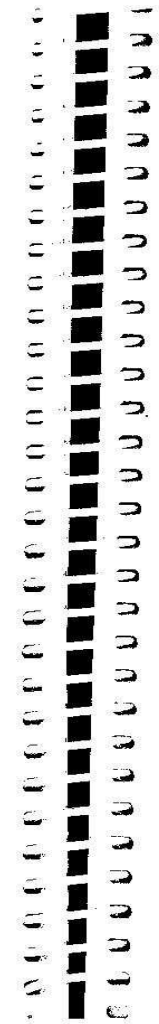
FRUTOS SECOS

CEREALES Y DERIVADOS

CODIGO	ALIMENTO	HID.	GRASAS	PROTEINAS	CALORIAS	K. JULIOS
CEREALES Y DERIVADOS	254 MISA DE PAN	56,3	1,0	8,1	266	1112
	255 PAN DE CENTENO	51,0	1,4	7,8	247	1035
	256 PAN DE MOLDE	60,0	6,5	10,4	340	1422
	257 PAN DE TRIGO (VIENA)	55,0	2,2	8,2	272	1138
	258 PAN DE TRIGO BLANCO	56,3	1,0	8,1	266	1112
	259 PAN DE TRIGO INTEGRAL	55,8	1,3	8,6	261	1092
	260 PAN DE TRIGO MORENO	54,4	2,0	7,9	247	1117
	261 PAN DE TRIGO TOSTADO	73,3	4,5	10,3	374	1564
	262 PAN RALLADO	56,3	1,0	8,1	266	1112
	263 RAVIOLIS (PASTA CRUDA)	76,4	1,1	12,2	364	1522
	264 SEMOLA	76,3	1,3	10,0	356	1489
265 TAPIOCA	89,1	0,2	0,5	360	1506	
266 TRIGO	73,4	2,4	10,7	358	1497	
LEGUMBRAS	267 ALMORTAS CRUDAS	58,8	1,1	27,8	356	1489
	268 GARBANZOS COCIDOS	18,0	4,0	10,0	148	619
	269 GARBANZOS CRUDOS	58,7	5,8	20,0	367	1535
	270 BUISANTES SECOS COCIDOS	18,0	0,0	7,0	100	418
	271 BUISANTES SECOS CRUDOS	58,2	1,7	22,6	338	1414
	272 HABAS SECAS COCIDAS	20,0	0,7	7,6	116	485
	273 HABAS SECAS CRUDAS	57,7	2,0	24,8	348	1456
	274 JUDIAS BLANCAS COCIDAS	19,0	0,6	8,0	113	472
	275 JUDIAS BLANCAS CRUDAS	57,4	1,8	20,5	327	1368
	276 JUDIAS ROJAS COCIDAS	17,0	0,5	6,7	99	414
	277 JUDIAS ROJAS CRUDAS	63,5	1,5	26,1	347	1451
278 LENTEJAS COCIDAS	20,0	0,4	8,0	115	481	
279 LENTEJAS CRUDAS	57,8	1,5	23,6	339	1418	
280 LENTEJAS EN PURE	16,0	4,0	7,0	128	535	
TUBERCULOS Y HORTALIZAS	281 ACELGAS COCIDAS	0,8	0,0	0,6	5	20
	282 ACELGAS CRUDAS	3,4	0,3	2,1	24	100
	283 AJOS	28,6	0,2	5,0	136	569
	284 ALCACHOFAS COCIDAS	2,2	0,1	0,8	12	50
	285 ALCACHOFAS CRUDAS	11,3	0,2	2,7	57	238
	286 ALCACHOFAS REHOGADAS	2,7	10,0	2,5	110	460
	287 APIO COCIDO	2,0	0,1	1,0	12	50
	288 APIO CRUDO	3,3	0,2	1,4	20	83
	289 BATATA COCIDA	27,0	0,4	1,8	118	493
	290 BATATA CRUDA	26,5	0,4	1,5	115	481
	291 BERENJENA COCIDA	2,8	0,0	0,8	14	58
292 BERENJENA CRUDA	4,9	0,2	1,0	25	104	

CODIGO	ALIMENTO	HID.	GRASAS	PROTEINAS	CALORIAS	K. JULIOS
293	BERROS CRUDOS	3,6	0,5	2,3	28	11
294	BROCOLI	5,6	0,3	3,6	39	16
295	BROCOLI COCIDO	4,6	0,1	1,4	24	10
296	CALABACIN COCIDO	1,5	0,0	1,0	10	4
297	CALABACIN CRUDO	4,7	0,1	4,2	36	15
298	CALABAZA COCIDA	4,9	0,2	1,0	25	10
299	CALABAZA CRUDA	4,0	0,1	0,8	20	8
300	CARDO COCIDO	3,5	0,2	1,5	21	8
301	CARDO CRUDO	4,4	0,1	0,9	22	9
302	CEBOLLA COCIDA	4,1	0,1	0,5	19	7
303	CEBOLLA CRUDA	8,3	0,2	1,4	40	16
304	CEBOLLA FRITA	11,6	31,6	1,4	336	140
305	CHAMPIRON CRUDO	4,5	0,3	2,6	31	12
306	COLES DE BRUSELAS COCIDAS	4,5	0,2	2,5	29	12
307	COLES DE BRUSELAS CRUDAS	8,7	0,4	4,5	56	23
308	COLIFLOR COCIDA	3,7	0,5	1,5	25	10
309	COLIFLOR CRUDA	4,7	0,2	2,8	31	12
310	COLIFLOR REBOIADA Y FRITA	7,0	15,0	3,5	177	74
311	ENDIVIAS	3,9	0,0	2,4	25	10
312	ESCAROLA	4,0	0,2	1,7	24	10
313	ESPARRAGOS COCIDOS	3,9	0,2	2,0	25	10
314	ESPARRAGOS CRUDOS	3,3	0,2	2,1	23	9
315	ESPINACAS A LA CREMA	5,0	5,0	2,6	75	31
316	ESPINACAS COCIDAS	4,6	0,1	1,8	26	10
317	ESPINACAS CRUDAS	3,1	0,3	2,4	24	10
318	BRELOS	3,1	0,3	2,4	24	10
319	GUISANTES COCIDOS	13,3	0,4	5,9	80	33
320	GUISANTES CRUDOS	15,5	0,4	6,2	90	37
321	HABAS COCIDAS	17,0	0,4	7,0	99	41
322	HABAS CRUDAS	11,6	0,4	6,5	76	31
323	HABAS REHOSADAS CON JAMON	15,0	15,0	9,0	231	96
324	JUDIAS VERDES COCIDAS	3,1	0,5	1,0	20	8
325	JUDIAS VERDES CRUDAS	6,5	0,2	2,4	37	15
326	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE	2,0	5,0	1,5	59	24
327	LECHUGA CRUDA	2,3	0,2	1,3	16	6
328	LOMBARDA COCIDA	2,8	0,0	1,2	16	6
329	LOMBARDA CRUDA	5,2	0,1	2,6	32	13
330	NABOS COCIDOS	4,5	0,2	1,4	25	10
331	NABOS CRUDOS	5,4	0,2	1,5	29	12
332	PATATA ASADA	29,0	0,6	2,8	132	55
333	PATATA COCIDA	14,0	0,2	1,5	63	26
334	PATATA CRUDA	19,0	0,1	2,1	86	35
335	PATATA FRITA	37,0	13,1	3,2	278	116
336	PATATA PURE	13,0	7,0	1,3	120	50

CODIGO	ALIMENTO	HID.	GRASAS	PROTEINAS	CALORIAS	K. JULIOS
337	PEPINO CRUDO	2,5	0,1	0,8	14	58
338	PEREJIL	8,7	0,7	3,3	54	225
339	PIMIENTO COCIDO	4,2	0,2	1,0	22	92
340	PIMIENTO CRUDO	4,7	0,3	1,2	26	108
341	PIMIENTO FRITO	7,0	7,0	1,5	97	405
342	PUERRO COCIDO	5,0	0,0	2,5	30	125
343	PUERRO CRUDO	7,4	0,3	1,9	39	163
344	RABANO CRUDO	4,6	0,1	1,0	23	96
345	REMOLACHA COCIDA	8,5	0,1	2,0	42	175
346	REMOLACHA CRUDA	9,0	0,1	1,7	43	179
347	REPOLLO COCIDO	2,6	0,5	0,9	18	75
348	REPOLLO CRUDO	4,8	0,2	1,9	28	117
349	TOMATE COCIDO	3,7	0,5	0,7	22	92
350	TOMATE CRUDO	4,0	0,4	1,1	24	100
351	TOMATE FRITO	4,1	6,6	1,6	82	343
352	ZANAHORIA COCIDA	6,0	0,4	0,9	31	129
353	ZANAHORIA CRUDA	8,5	0,3	1,1	41	171
354	ACEITUNAS	4,0	19,0	1,6	193	807
355	AGUACATE	3,7	19,1	1,7	193	807
356	ALBARICOQUE	10,2	0,2	0,9	46	192
357	CEREZAS	14,0	0,4	1,0	63	263
358	CHIRIMOYA	18,5	0,2	1,3	81	339
359	CIJUELAS	11,3	0,2	0,7	49	205
360	COCO	4,1	30,8	3,5	307	1284
361	DATIL	62,0	0,5	2,2	261	1092
362	FRAMBUESA	9,2	0,5	0,9	44	184
363	FRESA	6,8	0,6	0,8	35	146
364	FRESON	6,1	0,4	1,1	32	133
365	GRANADA	10,5	0,9	1,2	54	225
366	BRUSELLA	9,2	0,5	1,2	46	192
367	GUAYABA	15,3	0,4	0,8	68	284
368	GUINDAS	13,4	0,7	0,7	62	259
369	HIGOS	15,0	0,4	1,1	68	284
370	LIMA	6,8	1,4	0,4	41	171
371	LIMON	6,4	0,6	0,6	33	138
372	MAMEY	14,1	0,4	1,1	64	267
373	MANDARINA	10,0	0,3	0,9	46	192
374	MANGO	14,7	0,2	0,7	63	263
375	MANZANA	13,3	0,4	0,3	58	242
376	MELOCOTON	10,5	0,2	0,6	46	192



CODIGO	ALIMENTO	HID.	GRASAS	PROTEINAS	CALORIAS	K.
377	MELON	6,3	0,2	0,5	29	
378	MEMBRILLO	12,1	0,5	0,4	54	
379	MIRABEL	9,7	0,2	0,7	43	
380	MORA	11,0	0,8	1,2	56	
381	NARANJA	9,5	0,2	0,8	43	
382	NISPERO	12,4	0,4	0,3	54	
383	PAPAYA	7,2	0,1	0,5	31	
384	PERA	13,0	0,3	0,4	56	
385	PIÑA	11,4	0,2	0,5	49	
386	PLATANO	21,2	0,3	1,3	92	
387	POMELO	7,8	0,2	0,6	35	
388	SANDIA	6,7	0,2	0,5	30	
389	UVA BLANCA	17,8	0,6	0,7	79	
390	UVA NEGRA	20,7	0,0	1,0	86	
391	ACEITES VEGETALES	0,0	99,6	0,0	896	
392	MANTECA DE CERDO	0,0	97,5	0,0	877	
393	MANTEQUILLA	0,5	82,0	0,6	742	
394	MARGARINA	0,4	81,0	0,6	733	
395	MAYONESA	2,0	82,0	1,6	752	
396	TOCINO	0,1	79,5	5,8	739	
397	AZUCAR MORENO	99,4	0,0	0,0	397	1
398	AZUCAR REFINADO	99,4	0,0	0,0	397	1
399	AZUCAR SIN REFINAR	94,8	0,0	0,5	381	1
400	BATIDOS LACTEOS	10,9	4,6	3,8	100	
401	BOMBONES	66,0	21,2	4,8	474	1
402	CACAO EN POLVO	37,2	30,0	12,2	467	1
403	CARAMELOS	78,8	12,0	2,2	432	1
404	CARNE DE MEMBRILLO	57,0	0,1	0,3	230	
405	CEREZAS EN ALMIBAR	20,8	0,1	0,6	86	
406	CHOCOLATE AMARGO EN TABLETA	45,0	36,0	7,5	534	2
407	CHOCOLATE CON LECHE EN TABLETA	58,0	27,4	6,0	502	2
408	CHURROS	40,0	20,0	5,5	362	1
409	FRUTA CONFITADA	66,0	0,1	3,0	276	1
410	HELADOS	21,3	7,0	4,0	164	
411	JALEAS	70,7	0,2	1,1	289	1
412	LEVADURA EN POLVO	39,9	1,8	38,9	331	1
413	LEVADURA PRENSADA	12,6	0,3	13,2	105	
414	MELAZA	66,8	0,0	2,4	276	1

CODIGO	ALIMENTO	HID.	GRASAS	PROTEINAS	CALORIAS	K. JULIOS
- AZÚCARES Y VARIOS -						
415	MELCOTÓN EN ALMIBAR	20,3	0,1	0,4	83	347
416	MERMELADA (CONFITURA)	70,0	0,5	0,5	286	1196
417	MIEL DE ABEJA	79,4	0,0	0,4	319	1334
418	PASTELES Y PASTIAS	40,0	10,0	5,6	272	1138
419	PERAS EN ALMIBAR	21,8	0,1	0,5	90	376
420	PIRA EN ALMIBAR	22,7	0,1	0,3	92	384
421	TURRONES Y MAZAPAN	43,9	19,0	14,0	402	1681
- BEBIDAS ALCOHÓLICAS -						
422	AGUARDIENTE	27,6	0,0	0,0	384	1606
423	ANIS	27,6	0,0	0,0	384	1606
424	CERVEZA	4,0	0,0	0,3	32	133
425	CORAC	0,4	0,0	0,0	236	987
426	GINEBRA	0,4	0,0	0,0	236	987
427	LICORES DULCES	27,6	0,0	0,0	384	1606
428	PORTO	14,0	0,0	0,3	157	656
429	RON	0,1	0,0	0,0	236	987
430	SIBRA	2,5	0,0	0,0	42	175
431	VERMUT	10,0	0,0	0,1	132	552
432	VINOS DE MESA	0,2	0,0	0,1	77	322
433	VINOS DULCES	13,0	0,0	0,2	157	656
434	VINOS FINOS	3,0	0,0	0,1	124	519
435	WHISKY	0,2	0,0	0,0	295	1234
- BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS -						
436	BITTER SIN ALCOHOL	10,5	0,0	0,0	42	175
437	CACAO CON LECHE	8,3	6,5	4,5	109	456
438	CAFE	0,8	0,1	0,3	5	20
439	CHOCOLATE CON LECHE	22,6	17,9	6,3	276	1154
440	COLAS	10,9	0,0	0,0	43	179
441	BASEOSAS	10,5	0,0	0,0	42	175
442	JUGO DE TOMATE	3,7	0,7	0,8	24	100
443	LIMONADA	12,0	0,0	0,0	48	200
444	TE	0,4	0,0	0,1	2	8
445	ZUMO DE LIMON	7,1	0,2	0,3	31	129
446	ZUMO DE NARANJA	14,6	0,2	0,5	70	292
447	ZUMO DE UVA	14,4	0,1	1,0	62	259
- VARIOS -						
448	AZAFRAN	0,0	0,0	0,0	0	0
449	CALDO CONCENTRADO (PASTILLA)	0,2	0,6	6,8	33	138
450	CALDO DE CARNE CASERO	5,1	11,6	2,9	136	569
451	CANELA	0,0	0,0	0,0	0	0
452	ESTRAGON	0,0	0,0	0,0	0	0

CODIGO	ALIMENTO	HID.	GRASAS	PROTEINAS	CALORIAS	K. J
- VARIOS -						
453	HUESO DE JAMON	0,0	0,2	0,0	1	
454	LAUREL	0,0	0,0	0,0	0	
455	MUEZ MUSCADA	0,0	0,0	0,0	0	
456	PIMENTON	0,0	0,0	0,0	0	
457	PIMIENTA	0,0	0,0	0,0	0	
458	SAL	0,0	0,0	0,0	0	
459	TOMILLO	0,0	0,0	0,0	0	
460	VAINILLA	0,0	0,0	0,0	0	
461	VINABRE	0,0	0,0	0,0	0	
- CEREALES EN COPOS -						
462	COPOS DE AVENA KELLOGG'S (12 cuchar	70,9	4,6	12,2	373	1
463	CORN FLAKES KELLOGG'S (20 cucharas)	85,0	1,6	8,6	388	1
464	KRISPIE'S KELLOGG'S (20 cucharadas)	88,0	2,0	6,0	394	1
465	LEDMEN-LEO (8 cucharadas)	50,0	6,0	14,0	310	1
466	MUSLI KELLOGG'S (8 cucharadas)	66,0	7,5	13,0	383	1
467	SMACKS KELLOGG'S (20 cucharadas)	68,0	1,3	14,0	339	1
- ALIMENTOS COMPLETOS -						
468	ENERGIUM (EURODIETETICA)	60,0	2,0	36,0	402	1
469	FIRMALOSS (EURODIETETICA)	42,0	2,4	38,5	343	1
470	FORMULA 7 (EURODIETETICA)	85,2	1,0	6,2	374	1
471	M. DEVELOPMENT (EURODIETETICA)	50,0	2,0	37,0	366	1
472	M.GAIN (EURODIETETICA)	68,0	2,8	20,0	377	1