

TAULA DE COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS

(aportació calòrica, glúcids, proteïnes i greixos per cada 100 g d'aliment)

Carn, peix i ous

ALIMENTS	ENERGIA (calories)	GLÚCIDS (grams)	PROTEÏNES (grams)	GREIXOS (grams)
Pollastre	170	0	18,2	10,2
Ànec	326	0	16	28,6
Gall	268	0	20,1	20,2
Be (magre)	253	0	18,2	19,4
Porc (botifarra)	159	0,9	18,2	8,6
Porc (embotits)	408	1,2	12,2	39
Porc (magre)	216	0	15,5	16,6
Porc (pernil)	303	0,6	15,4	26
Porc (pernil dolç)	112	0,1	17,2	4,3
Porc (bacó)	631	1,6	9,1	65
Vedella (fetge)	134	3,6	19,8	3,9
Vedella (magra)	190	0	19,1	12
Vedella (ronyons)	124	1,8	16,8	5
Hamburguesa	230	0,5	14	18,3
Mortadel·la	309	4	17	25
Calamars	78	0	16,4	0,9
Gamba	86	2,5	17,3	0,2
Llenguado	87	0	19	0,5
Lluç	90	0	19,3	0,8
Pop	56	0	12,6	0,3
Sardina en oli	214	0	25,3	11,7
Tonyina en oli	288	1	24,2	20,5
Anxova	175	0	11,7	10
Musclo	76	2,2	11,7	1,9
Bacallà	77	0	17,5	0,3
Truita	82	0	18,2	1
Ou de gallina	148	2,7	11,3	9,8
Ou fregit (unitat)	110	0,2	7	9
Truita a la francesa (un ou)	104			

Llet i derivats

ALIMENTS	ENERGIA (calories)	GLÚCIDS (grams)	PROTEÏNES (grams)	GREIXOS (grams)
Llet sencera	60	5,5	3,5	3
Llet descremada	38	5,6	3,6	0,1
Llet sencera amb sucre	81	10	3,5	3
Llet amb xocolata	64	10	3,5	1,1
Llet condensada	321	55,7	8,1	8,1
logurt	71	4,5	4,8	3,8
Mató	220	4	15	15
Formatge de crema	377	2	9	37
Formatge de vaca semisec	299	3	18	24
Formatge de vaca sec	387	2	25	31
Formatge fresc	307	1	24	23

Llegums, tubercles i fruites seques

ALIMENTS	ENERGIA (calories)	GLÚCIDS (grams)	PROTEÏNES (grams)	GREIXOS (grams)
Cigróns	364	61,1	18,2	6,2
Mongetes	337	60,8	22	1,6
Lenties	340	60,7	23,7	1,3
Pèsols frescos	97	21	7,6	0,4
Patates crues	75	17,9	1,8	0,1
Patates fregides	230	30	3,3	10,6
Patates cuites	65	15,4	1,7	0,3
Ametlla	600	19	18,5	54
Avellana	670	18	13	61
Nou	650	16	16	60
Cacauets	560	18	30,5	46
Panses	270	71	2,3	0,5
Pruna	270	70	2,5	0,6
Figa	270	73	3	0,2

Verdures i hortalisses

ALIMENTS	ENERGIA (calories)	GLÚCIDS (grams)	PROTEÏNES (grams)	GREIXOS (grams)
Albergínia	27	6,3	1	0,3
Carxofa	29	5,9	2,7	0,2
Bleda	27	5,6	1,6	0,4
Carbassó	24	5,5	1	0,2
Cogombre	15	3,4	0,7	0,1
Col	28	6,1	1,7	0,2
Coliflor	33	6,5	2,8	0,4
Enciam	15	2,9	1,3	0,2
Espàrrec	22	4,4	2	0,2
Espinacs	30	4,9	2,8	0,7
Faves tendres	118	20,3	9,3	0,4
Pastanaga	41	8,9	0,8	0,4
Pebrot	31	7,1	1,2	0,3
Tomàquet	21	4,6	0,8	0,3
Xampinyó	26	3,3	4	0,15

Fruites

ALIMENTS	ENERGIA (calories)	GLÚCIDS (grams)	PROTEÏNES (grams)	GREIXOS (grams)
Albercoc	57	13,8	0,8	0,6
Alvocat	92	5,7	1,3	8,2
Mandarina	43	10,1	0,7	0,2
Meló	44	11,1	0,6	0,3
Oliva	116	1,3	1,4	12,7
Pera	56	14,8	0,3	0,2
Plàtan	122	32,3	1	0,3
Préssec	38	9,7	0,6	0,1
Pruna	47	11,9	0,6	0,2
Poma	58	15,2	0,3	0,3
Raim	68	16,7	0,6	0,7
Síndria	22	5,3	0,5	0,1
Taronja	42	10,5	0,8	0,2

Cereals, sucres i fècules

ALIMENTS	ENERGIA (calories)	GLÚCIDS (grams)	PROTEÏNES (grams)	GREIXOS (grams)
Arròs	364	79,7	7,2	0,6
Arròs bullit	110	30	2,3	0,2
Pa blanc de blat	307	64,4	9,3	0,7
Pa integral	286	57,5	9,4	1,5
Pa torrat	422	73	9,7	10
Cereals en flocs	360	80	8	0,7
Espaguetis i pasta en general	369	75,2	12,5	1,2
Sucre refinat	384	99,1	0	0
Sucre morè	356	90,6	0,4	0,5
Cacau en pols	590			
Mel	306	78	0,2	0
Melmelades	272	70	0,6	0,1
Xocolata ordinària	528	57,9	4,4	35,1
Magdalenes	490	63	5,5	24
Galetes	380	72	7	7
Pastís	315	55	8	7

Olis i greixos

ALIMENTS	ENERGIA (calories)	GLÚCIDS (grams)	PROTEÏNES (grams)	GREIXOS (grams)
Oli d'oliva	883	0	0	99,9
Oli d'oliva 1 cull. sopera (10 g)	88,3			
Oli de gira-sol	883	0	0	99,9
Mantega	743	0	1	84
Margarina	720	0,4	0,6	81
Maionesa	718	0	1,1	79

Begudes

ALIMENTS	ENERGIA (calories)	GLÚCIDS (grams)	PROTEÏNES (grams)	GREIXOS (grams)
Brandi, whisky i ginebres (40°)	290,5			
Cervesa (3,6°)	41,3	3-6		
Vi de taula (10°)	85			
Coca-Cola (1 llauna)	137			
Fanta (1 llauna)	189			
Sprite (1 llauna)	115			
Cafè amb sucre (1 tassa)	26			
Suc de taronja natural (200)	74			