

TABLA DE ALIMENTOS

PRODUCTO	ITEM #	KCAL
Aceite de canola na cuchara sopera	WA24147	124
Aceite de maíz na cuchara sopera	WA25952	120
Aceite de oliva	WA25953	119
Aguacate, rebanada	WA00854	40
Albaricoques, 2	WA19038	34
Almendras, 1/4 taza	WA23605	179
Apio, 1 palillo	W05767	3
Arándanos, 3/4 taza	WA20486	63
Arroz y habas, 2/3 taza	WA16864	214
Arroz, blanco, 1 taza	WA17410	205
Arroz, blanco, 1/2 taza	WA15322	103
Arroz, blanco, 1/3 taza	WA09745	68
Arroz, frito, 1 taza	WA16982	264
Arroz, marrón, 1/2 taza	WA15323	108
Arroz, marrón, 1/3 taza	WA09744	72
Atún, 1/4 taza	WA20491	45
Avena tostada, 3/4 taza	WA24920	77
Bolonia, 1 rebanada	W05772	87
Brócoli, 1 taza	WA21283	31
Brócoli, 1/2 taza	W05765	16
Brócoli, 1/4 taza	WA13618	8
Brownie	WA18319	112
Buñuelo	WA18320	198
Buñuelo con cobertura	WA20553	192
Cacahuetes, 10	WA04170	59
Café	WA15280	0
Calabaza cocinada, 1 taza	WA21285	115
Camarón, 4	W05775	34
Cantalupo, 1 rebanada	WA03488	59
Carne de vaca asada, 1 rebanada	W05770	185
Carne de vaca asada, 1 rebanada	WA20490	247
Carne de vaca asada, 3 rebanadas	WA12531	143
Carne de vaca, 3 cubos cocinados	WA24181	179
Carne de vaca, 3 cubos crudos	WA04167	123
Carne molida	WA27622	117
Cebolla, 1 rebanada	WA25994	14
Cerveza	WA08845	139
Chocolate, barra grande	WA20556	212
Chocolate, barra pequeña	WA03492	225
Ciruelos, 2	WA09749	61
Coca-Cola	WA19034	155
Coliflor, 1/2 taza	W07367	14
Compota de manzanas, 1/2 taza	W07402	51
Concha/Pan dulce mexicano	WA23606	123
Condimento de la salmuera, 1 cuchara sopera	WA25986	20
Copos de maíz, 1-1/2 taza	WA19031	151
Copos de maíz, 3/4 taza	WA04172	76

Costela de cerdo asada	WA03090	280
Crepe, 1	WA23109	86
Crepe, 2	W07407	173
Danés	WA13655	316
Durazno, 2 mitades	W05654	86
Durazno, entero	WA09748	44
Empanada	W06682	73
Empanada de cereza	W07376	351
Empanada de los pescados, asada	W05774	95
Empanada de manzana	W07375	320
Empanada de pescado, frita	WA19033	125
Empanada de queso	WA23607	410
Emparedado, mantequilla de cacahuete y jalea, mitad	WA24916	188
Emparedado, queso asado a la parrilla, mitad	WA24915	119
Enchiladas con carne de vaca, 2	WA00856	323
Ensalada cortada de lechuga/tomate/pepino	W07364	13
Ensalada de la patata, 1/2 taza	WA27317	130
Escamas de salvado, 1/2 taza	WA08840	64
Espagueti con albóndigas y salsa, grande	WA24170	618
Espagueti con albóndigas y salsa, pequeño	W07387	330
Espagueti con salsa, 1/2 taza	WA13613	155
Espagueti, 1 taza	WA18286	197
Espagueti, 1/2 taza	W06642	111
Espagueti, 1/3 taza	WA23111	74
Espagueti, integral, 1/2 taza	WA24921	87
Espárrago, 1/2 taza	W06683	13
Espinaca, 1/2 taza	W05827	21
Filete de cerdo cocinado, 3 rebanadas	WA24917	122
Filete, costilla primera	WA18280	447
Filete, crudo, magro con la grasa	W07399	176
Filete, tira, asada a la parrilla	WA28110	265
Filete, tira, cruda	W05637	501
Frambuesa, 1 taza	WA15276	64
Fresas, 6	W06357	23
Frijoles revueltos, 1/2 taza	WA00863	118
Galleta	W06680	212
Galleta	W07406	218
Galleta, viruta del chocolate, grande	WA18282	196
Galleta, viruta del chocolate, pequeño	WA05260	44
Galletas, animal, 8	WA18149	89
Galletas, graham, 3x2	WA09754	89
Galletas, soda, 6	W06119	77
Galletas, trigo integral, 5	WA24146	89
Gelatina, 1/2 taza	W07393	84
Granola, barra	WA21286	132
Guisante, 1/2 taza	W05647	52
Guisante, 1/4 taza	WA13621	26
Guisante, vainas, 1/2 taza	WA25987	36
Haba verde, 1 taza	WA21277	18

Haba verde, 1/2 taza	W05646	35
Haba verde, 1/4 taza	WA13622	8
Habas, cocidas, 1/3 taza	WA18150	127
Habas, cocidas, 2/3 taza	WA18279	255
Habas, riñón, 1/2 taza	WA18315	112
Habas, rojas, 1/2 taza	WA18147	310
Hamburguesa, crudo	WA19036	249
Hamburguesa, frita, grande	W05771	347
Hamburguesa, frita, mediana	WA12532	213
Hamburguesa, frita, pequeña	WA13610	176
Harina de avena, 1 taza	WA22096	147
Harina de avena, 1/2 taza	W06690	74
Helado, chocolate, 1 cuchara	WA13612	143
Helado, vainilla, 1 cuchara	W05830	145
Helado, vainilla, 2 cucharas	WA18284	289
Helado, vainilla, 2 cucharas con dulce de azúcar caliente	WA27366	380
Huevo, duro, mitad	W05768	39
Huevo, frito	W05656	93
Huevo, revuelto	WA16978	88
Jalea de uva, 1 cuchara sopera	WA18112	56
Jamón, 1 rebanada	W07392	69
Jamón, varias rebanadas	WA25990	92
Jugo de manzana, 120 ml	WA13608	57
Jugo de manzana, 180 ml	WA16049	86
Jugo de naranja, 120 ml	W06355	56
Jugo de naranja, 180 ml	WA16047	84
Jugo de tomate, 120 ml	W06356	21
Jugo de uva, 180 ml	WA16046	114
Kiwi	WA18113	42
Lasagna	WA18318	288
Leche con chocolate, 240 ml	WA24148	208
Leche, 120 ml	WA16045	73
Leche, 240 ml	W06354	83
Lechuga, iceberg, 1 hoja	W05652	2
Lechuga, romaine, 1 hoja	WA22097	1
Macarrones y queso, 1 taza	WA18283	506
Macarrones y queso, 1/2 taza	WA13614	253
Macarrones, 1/2 taza	W06641	111
Macarrones, 1/3 taza	WA23110	74
Maíz, 1/2 taza	W05644	66
Maíz, 1/4 taza	WA13620	36
Maíz, mazorca	W06639	122
Mandarina, 1/2 taza	WA27614	50
Manteca de cerdo na cuchara sopera	WA25977	116
Mantequilla de cacahuete, 1 cuchara sopera	W06649	94
Mantequilla de cacahuete, 2 cucharas sopera	WA22098	188
Mantequilla na cuchara sopera	WA25950	102
Mantequilla, 5 palmaditas	WA02349	179
Manzana entera, grande	WA16084	89

Manzana entera, pequeña	WA20487	59
Manzana verde entera	WA23614	89
Margarina na cuchara sopera	WA25951	101
Margarina, 1 cuchara pequeña	WA15318	33
Margarina, 1 cuchara sopera	WA15282	100
Mayonesa na cuchara pequeña	W06691	19
Mayonesa, 1 cuchara sopera	WA26761	99
Miel, 1 cuchara sopera	WA20555	64
Mollete inglés, mitad	WA15321	65
Mollete, salvado	WA08838	305
Mostaza, 1 cuchara sopera	WA25991	10
Muslo del pollo, frito	W05818	223
Ñame, pedazos	WA28131	79
Naranja, entera	W05829	62
Núcleos del girasol, 1/4 taza	WA24180	162
Pacanas, 1/4 taza	WA24144	196
Palillo/Pierna del pollo	W05817	208
Palillos de pescado, 4	WA13616	282
Palomita, 1 taza	W07403	31
Pan con carne, 1 rebanada	WA04166	196
Pan de hamburguesa	W05824	120
Pan de molde, blanco	W05823	67
Pan de molde, blanco con mantequilla de cacahuete	W06648	255
Pan de molde, blanco tostado	WA16987	73
Pan de molde, centeno	WA04165	83
Pan de molde, integral grande	WA24145	65
Pan de molde, integral pequeño	W06628	61
Pan de perro caliente, grande	WA19032	204
Pan de perro caliente, pequeño	WA00762	120
Pan de pita, mitad	WA15313	148
Pan frito	WA15349	187
Pan/Bolillo mexicano	WA23620	166
Panecillo, grande	WA13623	234
Panecillo, mitad	WA15320	122
Panecillo, pequeño	WA18312	78
Pasas, 2 cucharas sopera	W06685	54
Pasas, 3	WA09747	30
Patata, baked potato	W05766	160
Patata, triturada, 1 taza	WA18285	174
Patata, triturada, 1/2 taza	W06643	87
Patata, triturada, 1/4 taza	WA13619	44
Patatas fritas, 1/2 taza	W05832	120
Patatas fritas, 3/4 taza	WA18281	170
Patatas rojas, 3	WA24143	60
Pechuga de pollo, asado a la parilla	WA15319	140
Pechuga de pollo, frito	W05819	189
Pepino, 1/2 taza	WA23608	8
Pepitas del pollo, 6	WA19037	280
Pera, 2 mitades	W05655	76

Pera, entera	WA15278	107
Perro caliente	W07144	130
Pescado asado	W05820	103
Pimienta roja, 3 anillos	WA23613	9
Pimienta verde, 3 anillos	WA15275	6
Piña, 2 rebanadas	W06633	48
Piña, pedazos	WA27613	41
Pizza, queso, 1 rebanada	WA16080	563
Pizza, salchicha y salchichones, 1 rebanada	W07379	521
Plátano, entero	WA00749	151
Plátano, medio	W06712	76
Plátano, rebanado	WA24922	71
Pollo revuelve, frito, 1 taza	WA24149	270
Pollo, asado a la parilla	WA03063	163
Pomelo, mitad	W06635	37
Pretzeles, palillos diversos	WA18981	80
Queso americano, 1 rebanada	W06634	106
Queso de crema, 1 cuchara sopera	WA04177	51
Queso de soja, cubos crudos	WA17482	22
Queso mozzarella, 2 palillos	WA15317	202
Queso suizo, 1 cubo	WA26766	108
Queso suizo, 1 rebanada	W05776	108
Queso, 3 cubos	WA04168	342
Quingombó, 1/2 taza	WA23611	18
Rebanada de pavo, 1 rebanada	WA21278	30
Rebanada de pavo, cru	WA13626	79
Rebanada de pavo, varias rebanadas	WA25993	56
Rebanada de pollo	W06653	49
Remolochas, 1/2 taza	W05651	24
Requesón, 1/4 taza	W05777	54
Risotto con pollo, 1/2 taza	WA00867	196
Risotto, 1/2 taza	WA00869	107
Rodillo de canela	WA26758	257
Rodillo duro	W06681	73
Salchicha de cerdo	WA18237	110
Salmon	WA24188	123
Salsa de ensalada, francés	W06688	73
Salsa de tomate, ketchup, 1 cuchara sopera	WA25992	15
Salvado de la pasa, 1 taza	WA24919	190
Sandía, 1 cuña	WA16960	48
Sandía, cubos	WA09751	57
Sopa con legumbre	W07386	81
Sopa de carne de vaca en pedazos con legumbre	W07388	218
Sopa de carne de vaca molida con legumbre	WA13582	298
Sopa de tallarines del pollo	WA13628	75
Sopa del tomate	WA24914	161
Taco	WA00870	369
Tajada de cerdo, cocinada	WA12533	162
Tajada de cerdo, frita	W05642	242

Tilapia cocinada	WA24142	109
Tocino	W05773	54
Tomate, 1 rebanada	W05763	5
Tomate, entero	W07408	33
Torta, amarillo	WA20492	269
Torta, chocolate con cobertura chocolate	WA18999	468
Torta, chocolate con cobertura crema	WA25995	151
Torta, maiz	WA20488	188
Tortilla de maíz	WA00860	52
Tortilla de trigo	WA23104	94
Uva roja, 15	WA26760	59
Uva verde, 15	WA18844	59
Vino tinto	WA25800	83
Virutas, tortilla nacho	WA17887	88
Whisky	LF01120	104
Yogur, vainilla, 1 taza	WA31472	149
Zanahoria, 2 palillos	WA23612	8
Zanahoria, bebé, 1 taza	WA18982	50
Zanahoria, cocinadas, 1/2 taza	W05650	18
Zanahorias, cubitos, 1/4 taza	WA24965	13
Zarzamoras, 1 taza	WA24918	52