

ALIMENTO	PESO NETO (G)	MEDIDA CULINARIA
• LÁCTEOS ENTEROS	127 kcal, 7 g proteínas, 7 g lípidos y 9 g hidratos de carbono	
Cuajada	135	1 unidad
Leche de cabra	200	1 vaso
Leche de oveja	150	1/2 vaso
Leche entera fermentada natural	200	2 unidades
Leche entera pasteurizada	200	1 vaso
Leche entera UHT	200	1 vaso
Yogur natural entero	250	2 unidades
• LÁCTEOS SEMIDESNATADOS	91 kcal, 7 g proteínas, 3 g lípidos y 9 g hidratos de carbono	
Leche semidesnatada pasteurizada	200	1 vaso
Leche semidesnatada UHT	200	1 vaso
• LÁCTEOS DESNATADOS	84 kcal, 9 g proteínas, 0 g lípidos y 12 g hidratos de carbono	
Leche desnatada fermentada natural	200	2 unidades
Leche desnatada pasteurizada	200	1 vaso
Leche desnatada UHT	200	1 vaso
Yogur desnatado aromatizado sabor	250	2 unidades
Yogur desnatado con frutas	250	2 unidades
Yogur desnatado natural	250	2 unidades
• LÁCTEOS AZUCARADOS	98 kcal, 4 g proteínas, 2 g lípidos y 16 g hidratos de carbono	
Batido lácteo cacao	125	1 vaso pequeño
Batido lácteo sabores	100	1 vaso pequeño
Leche entera fermentada con frutas	100	1 unidad
Yogur entero aromatizado sabor	125	1 unidad
Yogur entero con frutas	125	1 unidad
Yogur entero natural azucarado	125	1 unidad
Yogur líquido aromatizado sabores	125	1 unidad
Yogur líquido con frutas	125	1 unidad
Yogur líquido natural azucarado	125	1 unidad
• POSTRES LÁCTEOS	135 kcal, 4 g proteínas, 3 g lípidos y 23 g hidratos de carbono	
Arroz con leche	140	1 unidad
Flan de huevo	110	1 unidad
Flan de vainilla	110	1 unidad
Natillas	130	1 unidad

HORTALIZAS Y VERDURAS

ALIMENTO	PESO NETO*	PESO COCIDO*	MEDIDA CULINARIA
• HORTALIZAS Y VERDURAS	28,5 kcal, 2 g proteínas, 0,5 g lípidos y 4 g hidratos de carbono		
Acelga	150	120	1 plato mediano en crudo ó 1 plato pequeño en cocido (plato llano)
Alcachofas	150	150	4 unidades medianas en crudo ó 1 plato pequeño en cocido (plato llano)
Apio	150	-	2 unidades
Berenjena	150	160	1/2 unidad mediana en crudo ó 1 plato mediano en cocido (plato llano)
Brócoli	150	146	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)
Calabacín	150	137	1/2 unidad pequeña en crudo o 1 plato pequeño en cocido
Calabaza	100	100	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)
Cardo	150	145	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)
Cebolla	100	-	1 unidad mediana
Champiñones	100	82	5 unidades medianas en crudo ó 1 plato pequeño en cocido (plato llano)
Chirivía	50	47	1/2 unidad mediana en crudo ó 1 plato mediano en cocido (plato llano)
Col lombarda	150	143	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)
Col repollo	150	145	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)
Coles de bruselas	50	48	6 unidades en crudo ó 1 guarnición
Coliflor	150	142	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)
Coliflor congelada	150	147	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)
Endibia	150	-	1 unidad mediana
Escarola	150	-	1 plato grande (plato llano)
Espárrago blanco en conserva	150	-	6 unidades finas ó 1 plato mediano (plato llano)
Espárrago fresco pelado	150	-	6 unidades finas ó 1 plato mediano (plato llano)
Espinacas	150	153	1 plato grande en crudo ó 1 plato pequeño en cocido (plato llano)
Guisante congelado	50	50	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)
Guisante en conserva	50	-	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)
Guisante fresco	50	53	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)
Judía verde	150	151	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)
Judía verde congelada	150	151	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)
Judía verde en conserva	150	-	1 plato pequeño en cocido (plato llano)
Lechuga	150	-	1 plato grande (plato llano)
Nabos	150	152	1 unidad grande
Palmito en conserva	50	-	2 unidades
Pepino	150	-	1 plato mediano (plato llano)
Pimiento colores	150	-	1 unidad mediana
Pimiento rojo	150	-	1 unidad mediana
Pimiento verde	150	-	2 unidades medianas
Puerro	150	146	1 unidad grande en crudo ó 1 plato mediano en cocido (plato llano)
Rábano	150	-	7 unidades medianas
Salsa concentrada de tomate comercial	20	-	1 cucharada sopera colmada
Soja germinada en conserva	150	-	10 cucharadas soperas
Tomate maduro crudo	150	-	1 unidad mediana ó 1 plato mediano (plato llano)
Tomate pelado triturado en conserva	150	-	10 cucharadas soperas
Zanahoria	100	100	1 unidad grande en crudo ó 1 plato pequeño en cocido (plato llano)
Zumo de tomate envasado	150	-	1/2 vaso (vaso de 200 ml)

* Las hortalizas y verduras se han calibrado con pesos netos y en crudo listos para consumir o cocinar. También se han incluido los pesos en cocido y escurrido de aquellas hortalizas y verduras que se han cocinado.

FRUTAS FRESCAS, DESECADAS Y ZUMOS

ALIMENTO	PESO BRUTO*	PESO NETO*	MEDIDA CULINARIA
● FRUTAS FRESCAS, DESECADAS Y ZUMOS	66,25 kcal, 1 g proteínas, 0,25 g lípidos y 15 g hidratos de carbono		
Albaricoque	245	200	5 unidades medianas
Albaricoque seco sin hueso	-	40	5 unidades pequeñas ó 2-3 unidades medianas
Arándanos	-	120	1 plato pequeño (plato postre)
Carambola	-	200	1 unidad grande
Cerezas	145	120	1 plato pequeño (plato postre)
Ciruela seca con hueso	45	40	4 unidades
Ciruelas	145	120	1 unidad mediana
Dátil seco	22	20	2 unidades medianas
Frambuesa	-	200	8 unidades grandes
Fresa/fresón	-	250	8 unidades medianas
Granada	215	120	1 unidad pequeña
Grosella negra	-	200	1 plato mediano (plato postre)
Grosella roja	-	250	1 plato grande (plato postre)
Higo seco	-	30	2 unidades medianas
Higos	160	120	3 unidades pequeñas
Kiwi	140	120	1 unidad mediana
Lichi en conserva	-	120	8 unidades
Mandarina	170	120	2 unidades pequeñas o 1 unidad grande
Mango pelado troceado	-	120	1 plato pequeño (plato postre)
Manzana	130	120	1 unidad pequeña
Melocotón	320	200	1 unidad mediana
Melocotón en almibar	-	120	2 mitades
Melocotón seco	-	30	1 unidad pequeña
Melón	445	250	1 rodaja mediana
Membrillo	385	250	1 unidad mediana

* Las medidas culinarias de las frutas frescas se han calculado a partir del peso en bruto en las piezas o unidades de fruta y a partir del peso en neto en aquellas que se han presentado peladas y moldeadas en plato.

FRUTAS FRESCAS, DESECADAS Y ZUMOS

ALIMENTO	PESO BRUTO*	PESO NETO*	MEDIDA CULINARIA
● FRUTAS FRESCAS, DESECADAS Y ZUMOS	66,25 kcal, 1 g proteínas, 0,25 g lípidos y 15 g hidratos de carbono		
Moras	-	250	1 plato grande (plato postre)
Naranja	290	200	1 unidad grande con piel / 1 unidad mediana sin piel
Nectarina	135	120	1 unidad pequeña
Nísperos	320	200	5 unidades medianas
Papaya pelada y troceada	-	200	1 plato grande (plato postre)
Pasas secas	-	20	16 unidades ó 2 puñados
Pera	160	120	1 unidad mediana
Peras en almíbar	-	120	1 unidad pequeña
Piña en almíbar	-	120	2 rodajas finas
Piña sin piel	-	120	1 rodaja mediana
Plátano	165	100	1 unidad grande con piel / 1 unidad mediana sin piel
Pomelo	380	250	1 undiad mediana
Sandía	395	250	1 rodaja mediana
Uvas blancas	125	120	1 racimo pequeño ó 12 unidades medianas
Uvas negras	125	120	1 racimo pequeño ó 12 unidades medianas
Zumo de frutas exóticas envasado	-	150	1/2 vaso (vaso de 200 ml)
Zumo de limón fresco	-	300	1 vaso lleno (vaso de 300 ml)
Zumo de pera envasado	-	150	1/2 vaso (vaso de 200 ml)
Zumo de uva envasado	-	100	1/2 vaso (vaso de 200 ml)
Zumo de zanahoria envasado	-	200	1 vaso lleno (vaso de 200 ml)
Zumo manzana envasado	-	150	1/2 vaso (vaso de 200 ml)
Zumo naranja envasado	-	150	1/2 vaso (vaso de 200 ml)
Zumo naranja fresco	-	150	1/2 vaso (vaso de 200 ml)
Zumo piña envasado	-	150	1/2 vaso (vaso de 200 ml)
Zumo pomelo envasado	-	150	1/2 vaso (vaso de 200 ml)

* Las medidas culinarias de las frutas frescas se han calculado a partir del peso en bruto en las piezas o unidades de fruta y a partir del peso en neto en aquellas que se han presentado peladas y moldeadas en plato.

CEREALES Y DERIVADOS, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES

ALIMENTO	PESO NETO*	PESO COCIDO*	MEDIDA CULINARIA
● CEREALES Y DERIVADOS, TUBÉRCULOS	68,5 kcal, 2 g proteínas, 0,5 g lípidos y 14 g hidratos de carbono		
Arroz blanco	20	57	1 cucharada sopera colmada (en crudo) ó 2 cucharadas soperas colmadas en cocido
Arroz hinchado enriquecido	20	-	2 cucharadas soperas rasas
Arroz integral	20	57	1 cucharada sopera colmada (en crudo) ó 2 cucharadas soperas colmadas en cocido
Avena en copos desayuno	20	-	2 cucharadas soperas rasas
Boniato	70	-	1 unidad pequeña
Castaña	40	-	5 unidades
Cereales desayuno ricos en fibra tipo "All-Bran"	25	-	4 cucharadas soperas colmadas (1 cucharada=6 g) ó 1/4 de bol
Copos de maíz enriquecidos desayuno	20	-	1/4 de bol
Gofio canario tostado	20	-	1 cucharada sopera colmada
Harina de trigo	20	-	1 cucharada sopera colmada
Harina de trigo integral	20	-	1 cucharada sopera colmada
Maíz en mazorca congelado **	135	80	1 unidad pequeña
Maíz hervido en lata	80	-	4 cucharadas soperas
Palomitas de maíz (sin aceite y sal)	20	-	1 bol pequeño
Pan blanco de barra	30	-	5-6cm de largura ó 1 porción pequeña
Pan blanco de molde	30	-	1 rebanada de pan de molde
Pan blanco tipo baguette	30	-	5-6cm de largura ó 1 porción pequeña
Pan blanco tipo payés	30	-	1 rebanada pequeña de grosor pequeño
Pan de trigo y centeno	30	-	5-6cm de largura ó 1 porción pequeña
Pan integral de barra	30	-	5-6cm de largura ó 1 porción pequeña
Pan rallado	20	-	2 cucharadas soperas
Pan tostado (biscotes)	20	-	2 unidades
Pasta alimenticia (italianas y otras)	20	52	2 cucharadas soperas colmadas ó 2 puñados de macarrones ó coditos ó pasta sopa / 1 puñado muy pequeño de espaguetis (20 unidades)
Pasta alimenticia al huevo (italianas y otras)	20	50	2 cucharadas soperas colmadas (en crudo) ó 20 unidades espaguetis
Patata cruda	100	90	1 unidad pequeña
Sémola de trigo	20	50	2 cucharadas soperas ó 2 puñados
Tapioca	20	50	2 cucharadas soperas ó 2 puñados
Trigo hinchado desayuno	20	-	2 cucharadas soperas rasas

* Los cereales, derivados, tubérculos y legumbres se han calibrado con pesos netos listos para consumir o cocinar. También se han incluido los pesos en cocido y escurrido de aquellos cereales y legumbres que se han cocinado.

** Los pesos del maíz en mazorca corresponden a pesos brutos y netos y no a pesos netos y cocidos según cabeza columna.

CEREALES Y DERIVADOS, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES

ALIMENTO	PESO NETO*	PESO COCIDO*	MEDIDA CULINARIA
● LEGUMBRES	88,5 kcal, 7 g proteínas, 0,5 g lípidos y 14 g hidratos de carbono		
Alubias rojas/blancas	30	73	2 cucharadas soperas (en crudo) ó 1 plato pequeño en cocido (plato hondo)
Garbanzos	30	67	2 cucharadas soperas (en crudo) ó 1 plato pequeño en cocido (plato hondo)
Lentejas	30	102	2 cucharadas soperas (en crudo) ó 1 plato pequeño en cocido (plato hondo)
● REPOSTERÍA, PASTELERÍA Y OTROS	118 kcal, 2 g proteínas, 6 g lípidos y 14 g hidratos de carbono		
Aperitivo de maíz (kikos)	20	-	media bolsa pequeña
Bizcocho cuatro cuartos	30	-	1 porción pequeña de grosor fino (un dedo de grosor)
Bollo de leche	30	-	1 unidad pequeña
Brioche suizo	30	-	1 unidad pequeña
Croissant	30	-	2 unidades pequeñas
Ensamada	30	-	1 unidad miniatura
Galleta doble, tipo "príncipe", con chocolate	20	-	1 unidad
Galletas con chocolate tipo "cookies"	20	-	1 unidad grande ó 5 unidades pequeñas
Galletas de mantequilla	20	-	4 unidades pequeñas
Galletas saladas	30	-	4-5 unidades pequeñas
Galletas tipo "digestive"	30	-	2 unidades
Galletas tipo "maría"	25	-	5 unidades
Magdalenas	30	-	1 unidad pequeña
Muesli para el desayuno	25	-	1 cucharada sopera
Palomitas de maíz (con aceite y sal)	25	-	1 bol pequeño
Pan de pasas	40	-	1 porción pequeña
Pastas de té	30	-	3 unidades pequeñas
Pastel de chocolate	30	-	1 cucharada sopera colmada
Patatas chips light	30	-	1 plato mediano (plato postre)
Rosquilla marca DONUT	25	-	1 unidad
Tarta de manzana (pasta brisa y crema inglesa)	40	-	1 porción muy pequeña

* Los cereales, derivados, tubérculos y legumbres se han calibrado con pesos netos listos para consumir o cocinar. También se han incluido los pesos en cocido y escurrido de aquellos cereales y legumbres que se han cocinado.

ALIMENTO	PESO NETO (G)	MEDIDA CULINARIA
● AZÚCARES Y DULCES	40 kcal, 0 g proteínas, 0 g lípidos y 10 g hidratos de carbono	
Azúcar blanco	10	2 cucharadas de postre o 2 terrones
Azúcar moreno	10	2 cucharadas de postre o 2 terrones
Cacao soluble en polvo	10	2 cucharadas de postre colmadas
Caramelos sabor frutas	10	3 unidades
Confitura de fruta baja en calorías	15	1 cucharada de postre colmada
Fructosa	10	2 cucharadas de postre
Leche condensada entera con azúcar	15	1 cucharada sopera
Miel	15	1 cucharada sopera

ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO	MEDIDA CULINARIA
● ALIMENTOS PROTEICOS I	32,5 kcal, 7 g proteínas, 0,5 g lípidos y 0 g hidratos de carbono		
Faisán	-	30	-
Pavo muslo sin piel crudo	45-50	30	-
Pollo pechuga sin piel cruda	-	30	-
Ternera entrecot sin grasa crudo	-	30	-
Ternera solomillo crudo sin grasa	-	30	-
Jamón cocido magro/ york	-	30	1 loncha fina de 20-25 cm de largura
Lomo embuchado	-	20	5-6 ruedas finas
Atún en conserva al natural	-	40	1 lata pequeña
Bacaladilla	45-50	40	-
Bacalao fresco filete	-	40	-
Besugo	45-50	40	-
Congrio	45-50	40	-
Dorada	45-50	40	-
Gallo	70-75	40	1 gallo pequeño
Lenguado	65-70	40	-
Lubina	45-50	40	-
Merluza en ruedas	45-50	40	-
Pescadilla	45-50	40	-
Rape	55-60	40	-
Raya	85-90	40	-
Rodaballo	85-90	40	-
Almejas	165-170	50	12 unidades pequeñas y medianas ó 1 plato pequeño (166 g en bruto, plato llano)
Berberechos en conserva al natural	-	50	1 lata pequeña
Bogavante crudo	130-135	40	-
Calamares	65-70	40	1 chipirón mediano
Cangrejo de río	215-220	50	5 unidades medianas
Cigala cruda	80-85	40	2-3 unidades medianas
Gamba roja cruda	100-105	40	4 unidades medianas
Langosta cruda	85-90	40	-
Langostino crudo	100-105	40	8 unidades medianas
Mejillón crudo	120-125	40	6 unidades medianas ó 1 plato pequeño
Ostra cruda	275-280	50	7 unidades medianas
Pulpo crudo	45-50	40	1 guarnición
Vieira crudo	185-190	50	2 unidades medianas
Clara de huevo	-	80	1 clara
Queso blanco desnatado (vaca natural 0 % MG)	-	80	1 tarrina pequeña de 75 gramos

ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO	MEDIDA CULINARIA
● ALIMENTOS PROTEICOS II 46 kcal, 7 g proteínas, 2 g lípidos y 0 g hidratos de carbono			
Carne de caballo	-	30	-
Cerdo lomo crudo	-	30	1 rueda pequeña de grosor mediano
Codorniz entera con piel cruda	35-40	30	-
Conejo entero crudo	50-55	30	1 porción pequeña
Costilla de ternera cruda	40-45	30	-
Pato sin piel crudo	90-95	30	-
Pollo muslo sin piel crudo	75-80	30	1 muslito pequeño
Vaca/buey bistec a la plancha	-	30	-
Vaca/buey solomillo a la plancha	-	30	-
Jamón curado sin grasa	-	30	1 loncha fina de 25-30 cm de largura
Corazón de vaca/buey crudo	-	40	1 filete pequeño
Hígado de cordero crudo	-	40	1 filete pequeño
Hígado de pollo crudo	-	40	1 filete pequeño
Lengua de ternera cruda	-	30	1 filete pequeño
Riñón de ternera crudo	-	40	-
Atún crudo	65-70	40	-
Bonito del norte crudo	-	40	-
Boquerón crudo	50-55	40	1 unidad mediana
Pez espada crudo	60-65	40	-
Sardina cruda	60-65	40	2 unidades medianas
Trucha cruda	75-80	40	1 filete pequeño fino
● ALIMENTOS PROTEICOS III 73 kcal, 7 g proteínas, 5 g lípidos y 0 g hidratos de carbono			
Cerdo chuletas con grasa visible cruda	35-40	30	-
Cordero paletilla sin grasa cruda	30-35	30	-
Cordero pierna con grasa cruda	40-45	30	1 chuleta pequeña
Sesos de ternera crudos	-	60	-
Anchoas en aceite en conserva	-	40	1 lata mediana
Atún en aceite en conserva	-	40	1 lata pequeña
Caballa cruda	60-65	40	-
Salmón crudo	50-55	40	-
Sardinas en aceite en conserva	-	30	1 unidad mediana
Jabalí cabeza fiambre	-	30	1 loncha grande
Jamón curado con grasa	-	30	2 lonchas finas medianas
Huevo de gallina entero crudo	-	60	1 unidad pequeña
Queso fresco tipo burgos	-	40	1/2 tarrina pequeña de 75 gramos
Queso en porciones	-	30	2 unidades
Queso en porciones desnatado	-	45	3 unidades o quesitos
Requesón	-	80	1 plato pequeño (plato postre)

ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO	MEDIDA CULINARIA
• ALIMENTOS PROTEICOS IV	109 kcal, 7 g proteínas, 9 g lípidos y 0 g hidratos de carbono		
Cordero chuletas/costilla con grasa crudo	80-90	50	2 costillas de cordero
Chorizo	-	30	6 lonchas/ruedas finas
Fuet	-	30	8 ruedas finas
Salchicha tipo frankfurt cruda	-	40	1 unidad pequeña
Queso azul	-	30	1 loncha fina
Queso babybel	-	30	1 unidad
Queso brie	-	30	1 loncha fina
Queso camembert 40-50%	-	30	1 loncha fina
Queso cheddar	-	30	1 loncha fina
Queso de cabra curado	-	30	1 loncha fina
Queso de cabrales	-	30	1 loncha fina
Queso de Idiazábal	-	30	1 loncha fina
Queso de Mahón	-	30	1 loncha fina
Queso Edam	-	30	1 loncha de grosor mediano
Queso emmental	-	30	2 lonchas finas
Queso en lonchas para fundir	-	40	2 lonchas
Queso en porciones	-	30	2 unidades
Queso fresco de cabra	-	30	1 loncha mediana
Queso Gouda	-	30	1 loncha fina
Queso gruyer	-	30	1 loncha fina
Queso Majonero	-	30	1 loncha fina
Queso manchego curado	-	30	1 loncha fina
Queso manchego semicurado	-	30	1 loncha fina
Queso parmesano	-	30	1 loncha de grosor mediano
Queso Raclette	-	30	1 loncha fina
Queso Roncal	-	30	1 loncha fina
Queso roquefort	-	30	1 loncha fina
Queso Tetilla	-	30	1 loncha fina
Queso Torta del Casar	-	30	1 cucharada colmada
Queso Zamorano	-	30	1 loncha fina
• ALIMENTOS PROTEICOS V	167 kcal, 7 g proteínas, 15 g lípidos y 1 g hidratos de carbono		
Carne picada sazónada cruda	-	50	2 cucharadas soperas
Panceta de cerdo	-	50	2 lonchas de grosor mediano
Morcilla	-	50	2 ruedas de grosor mediano
Mortadela	-	50	3 lonchas finas
Paté de hígado de cerdo en conserva	-	50	1 porción pequeña
Salami	-	40	2 lonchas
Salchichón	-	40	6 lonchas finas

ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO	MEDIDA CULINARIA
● ALIMENTOS GRASOS RICOS EN ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS 45 kcal, 0 g proteínas, 5 g lípidos y 0 g hidratos de carbono			
Aceite de girasol	-	5	1 cucharada de postre
Aceite de maíz	-	5	1 cucharada de postre
Aceite de soja	-	5	1 cucharada de postre
Mayonesa light	-	15	1 cucharada sopera rasa
Nueces	15	8	2 unidades grandes
Piñones	-	8	1 cucharada de postre colmada
● ALIMENTOS GRASOS RICOS EN ÁCIDOS GRASOS MONOINSATURADOS 45 kcal, 0 g proteínas, 5 g lípidos y 0 g hidratos de carbono			
Aceite de cacahuete	-	5	1 cucharada de postre
Aceite de oliva	-	5	1 cucharada de postre
Aceite de oliva virgen	-	5	1 cucharada de postre
Aceite hígado de bacalao	-	5	1 cucharada de postre
Aceituna negra sin hueso en salmuera	-	20	6-7 unidades
Aceituna verde en salmuera	60	50	15-16 unidades
Aguacate	80-85	40	media unidad pequeña
Alioli	-	5	1 cucharada de postre
Almendras	-	8	5- 6 unidades medianas
Avellanas	-	8	8 unidades medianas
Cacahuetes	-	8	1 cucharada de postre colmada
Chufas	-	8	1 cucharada de postre colmada
Mayonesa comercial de aceite de oliva	-	5	1 cucharada de postre
Pistachos salados	15-20	8	18 unidades peladas
● ALIMENTOS GRASOS RICOS EN ÁCIDOS GRASOS SATURADOS 45 kcal, 0 g proteínas, 5 g lípidos y 0 g hidratos de carbono			
Coco fresco crudo	20-25	15	-
Coco seco	-	8	1 cucharada de postre colmada
Mantequilla	-	5	1 cucharilla de café
Nata líquida para cocinar 18% MG	-	20	1/4 de vasito pequeño
Nata líquida para montar 35% MG	-	15	1/4 de vasito pequeño
● OTROS ALIMENTOS GRASOS 45 kcal, 0 g proteínas, 5 g lípidos y 0 g hidratos de carbono			
Manteca de cerdo	-	5	1 cucharada de café
Margarina light	-	10	1 cucharada de postre rasa
Margarina vegetal enriquecida	-	5	1 cucharada de café
Tocino de cerdo	-	5	-