Tabla de composición química promedio de los alimentos (por cada 100gr de alimento)

	kcal	HdeC	Proteínas	Grasas	Colesterol	Sodio	Calcio	Hierro	Fibra
LACTEOS									
Leche entera fluida	59	5	3	3	11	35	123	0,2	0
Leche entera en polvo	490	38	26	26		405	821	*	*
Leche parcialmente descremada fluida	45,5	5	3	1,5	6	52	120	*	0
Leche parcialmente descremada en polvo	349	50	35	1		526	1303	*	0
Leche descremada fluida	33	4,8	3,1	0	0	65	120	*	0
Leche descremada en polvo	360	50	36	0	0	560	1240	*	0
Leche condensada	308,5	50	8	8,5	*	37	250	*	0
Leche chocolatada	65	10,5	3,5	1	6	74	112	*	0
Yogur entero natural	59	5	3	3	8,8	30	123	0,05	0
Yogur entero saborizado	95	13	4	3	8,8	70	125	*	0
Yogur descremado natural	33	4	4	0,1	5	30	110	*	0
Yogur descremado saborizado	37	5	4	0,1	5	30	110	*	0
Yogur p. descremado con fruta	66,1	10,6	3,5	1,1	4,3	51,1	117	*	0,3
Yogur entero con cereales	120,6	20	4,3	2,6	8,8	134	110	*	0,12
Yogur descremado con cereales	85	14	4,4	1,3	5	59	134	0	0,12
Quesos (promedio gral.)	304	0	22	24	100	414	830,3	0	0
Queso blanco entero	127,5	3	12	7,5	15	74	56	0,3	0
Queso blanco descremado	115,2	6	9,3	6	15	106	116	0,14	0
Queso petit suisse	156	4	8	12	1	106	116	0,14	0
Queso cuartirolo	282	1,1	20	22	62	570	452	0,83	0
Queso tybo	260	0	20	20	62	570	452	0,83	0
Queso port salud	291	0	21	23	62	570	452	0,83	0
Queso port salud descremado	208	0	25	12	11	570	452	0,83	0
Queso fontina	369	0	27	29	102	732	645	0,4	0

Queso roquefort	354	0	21	30	102	732	645	0,4	0
Queso sardo	376	0	31	28	77	998	996	0,7	0
HUEVOS									
Huevo entero	156	0	12	12	504	135	56	2,53	0
Yema (1 unidad)	62	0	2	6	189	54	129	2,73	0
Clara (1 unidad)	16	0	4	0	0	153	10	0,86	0
CARNES									
Vacuna magra	143	0	20	7	90	69	9	2,38	0
Pollo	125	0	20	5	76	119	11	0,87	0
Pescado	89	0	20	1	70	87	19,5	2	0
Cerdo Magro	179	0	20	11	73	99	2	1,39	0
Jamón cocido natural	188	0	20	12	58	1490	15	7,45	0
VEGETALES									
Vegetales A	24	5	1	0	0	49	41	1,2	2,15
Vegetales B	44	10	1	0	0	25	33	0,7	3,95
Vegetales C	88	20	2	0	0	3	31	1	0,5
FRUTAS									
Frutas A	42	10	1	0	0	4	13	1,1	0,5
Frutas B	84	20	1	0	0	3	22	0,5	0,6
Frutas secas	641	16	16	57	0	12	132	2,9	8
Frutas desecadas	248	60	2	0	0	35	37,3	2,73	7,7
CEREALES Y DERIVADOS									
Cereales y derivados	320	70	10	0	0	18	29	3	2,7
Féculas	360	85	5	0	0	3	*	*	*
Copos de cereales	364	83	8	0	0	370	0	2,3	4,3
LEGUMBRES									
Legumbres (granos)	298	50	20	2	0	20	71	5	5,35
Porotos de Soja	398	10	40	22	0	5	255	15,7	9,3
PAN Y DERIVADOS									
Pan blanco (francés)	280	60	10			274	19	3,33	2,8
Pan de salvado	280,5	50	10	4,5	0	530	68	1,2	9,2
Galletas de agua	410	70	10	10	35	547	44	3,43	2
Galletas de salvado	410	70	10	10	35	547	19	2	9,8

Galletas dulces (promedio)	475	75	10	15	*	320	*	*	2,7
CUERPOS GRASOS									
Aceite	900	0	0	100	0	0	0	0	0
Manteca	720	0	0	80	250	270	15	0,16	0
Margarina	720	0	0	80	0	468	29	0	0
Margarina diet	360	0	0	40	0	5	20	0	0
Crema de leche	376	2	2	40	120	35	65	0,03	0
Crema de leche 0%	36	6	3	0	0	66	*	*	0
AZUCARES Y DULCES									
Azúcar	400	100	0	0	0	0	1	0,01	0
Mermelada	300	75	0	0	0	13	30	0,034	1,67
Mermelada dietética	100	25	0	0	0	20	30	0,034	1,67
Miel	320	80	0	0	0	4	6	0,42	0,2
Dulce de Leche	291	50	7	7	30	122	322	0,27	0
BEBIDAS									
Gaseosas	40	10							
Cerveza	41	3,7	0,6	3,2**					
Vino Blanco	80	3,4		9,6**					
Vino Tinto	76	2,5		9,6**					
Whisky	264			40**					

* No disponible

** Gramos de alcohol (se multiplica por 7)