

Tabla de calorías por cada 100 gr

Verduras

100 gr. **Frutas**

Acelgas	19	Aguacate	160
Alcachofas	47	Dátiles	280
Apio	16	Higos secos	270
Berenjena	25	Coco	351
Borraja	21	Albaricoques	40
Calabacín	15	Cerezas	50
Calabaza	37	Ciruelas	48
Cardo	20	Chirimollas	75
Col (repollo o berza)	32	Frambuesas	39
Coles de bruselas	43	Fresas	37
Coliflor	25	Granada	83
Endivias	17	Higos	80
Escarola	17	kiwi	61
Espárragos blancos	19		
Espárragos verdes	21	Mandarina	37
Espinacas	23	Mango	60
Guisantes	81	Manzana	52
Habas tiernas	112	Melocotón	39
Judías verdes	31	Melón	34
Lechuga	15	Membrillo	57
Patata cocida	77	Moras	43
Pepino	16	Naranja	42
Pimiento	28	Nísperos	47
Puerros	61	Pera	46
Tomate	18	Piña	50
Zanahoria	41	Plátano	90

Frutos secos

Almendras	583	Cereales y pasta	
Avellanas	628		
Cacahuete	567	Arroz blanco	130
Nueces	576	Arroz integral	111
Pistachos	562	Pan blanco	361
		Pan integral	293
		Pan de molde	309
		Pasta	371

Legumbres

Alubias secas	307		
Garbanzos	364	Lácteos	
Guisantes secos	335		
Habas secas	309	Leche de vaca entera	65
Lentejas	323	Leche de vaca semides.	47
		Yogur natural	73
		Yogur desnatado	47
		Queso fresco	145

Tabla de calorías por cada 100 gr

Carnes	100 gr.	Pescados	100 gr.
Ternera, bistec	267	Merluza	132
Ternera, solomillo	244	Lubina	85
Ternera, hamburguesa	225	Dorada	92
		Lenguado	82
Cerdo, chuleta	231	Anchoas	138
Cerdo, lomo	146	Anchoas en aceite	210
Cerdo, costilla	281	Rape	90
		Sardinas	208
Cordero	294	Salmón	191
		Atún	200
Conejo	88	Atún en conserva na	116
		Rodaballo	98
Pollo	144	Calamares	175
		Sepia	158
Pavo	189	Gambas	99
		Langostinos	110
Jamón York	210		
Jamón serrano	195	Almejas	148
Jamón ibérico	242	Mejillones	72
Fiambre de pavo	126	Pulpo	164
Huevos cocidos (2)	144	Miel	307
Huevos a la plancha (2)	196	Azúcar	387

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
300 gramos	150 gramos	200 gramos	60 Gramos
Acelgas	Guisantes	Cerezas	Pasta
Apio	Habitas tiernas	Ciruelas	Alubias secas
Berenjena	Patata cocida	Chirimoyas	Garbanzos
Berros	Ajos	Frambuesas	Guisantes secos
Calabaza	Maíz	Granadas	Habas secas
Cebolla	Alcachofas	Higos	Lentejas
Col		Kiwis	Arroz
Coles de bruselas		Mandarinas	Cereales
Coliflor		Mango	
Champiñones		Manzana	
Endibias		Melón	
Escarola		Moras	
Espárragos frescos		Naranja	
Espárragos conserva		Papaya	
Espinacas		Pera	
Lechuga		Piña	
Pimientos		Sandía	
Pepino		Albaricoque	
Rábanos		Fresas	
Tomate			
Zanahorias			
Calabacín			
Brócoli			
Judías verdes			

GRUPO 5	GRUPO 6	GRUPO 7	GRUPO 8
60 gramos	300 gramos	200 gramos	120 gramos
Pan blanco	Almejas	Anchoas	Cerdo, costilla
Pan integral	Bacalao fresco	Anguila	Cerdo, chuleta
Pan de molde	Calamares	Arenque ahumado	Cerdo, lomo
	Cangrejos	Atún fresco	Cordero, costillas
	Bígaros	Bacalao desalado	Cordero, pierna
	Gambas	Salmón fresco	Gallina
	Langostinos	Salmón ahumado	Ternera, chuleta
	Langosta	Sardinas	Ternera, lengua
	Mejillones	Boquerones	
	Merluza	Caballa	
	Lenguado	Centollo	
	Pulpo	Nécoras	
	Trucha		
	Mero		
	Cigalas		
	Dorada		
	Lubina		
	Percebes		
	Sepia		

GRUPO 9

200 gramos día

Cerdo, hígado

Conejo

Cordero, asadura

Pavo, muslos

Pavo, pechuga

Pollo, pechuga

Ternera, solomillo

Ternera, bistec

Ternera, hígado

Ternera, sesos

DESAYUNO (AL LEVANTARSE)

- Nº 1 200 gr de leche con o sin café
2 rebanadas de pan tostado
40 gr. De mermelada sin azúcar o un kiwi
- Nº 2 200 gr de leche con o sin café
2 rebanadas de pan tostado
40 gr. De mermelada sin azúcar o un kiwi
- Nº 3 200 gr de leche con o sin café
2 rebanadas de pan tostado
40 gr. De mermelada sin azúcar o un kiwi
- Nº 4 200 gr de leche con o sin café
2 rebanadas de pan tostado
40 gr. De mermelada sin azúcar o un kiwi
- Nº 5 200 gr de leche con o sin café
2 rebanadas de pan tostado
40 gr. De mermelada sin azúcar o un kiwi
- Nº 6 200 gr de leche con o sin café
2 rebanadas de pan tostado
40 gr. De mermelada sin azúcar o un kiwi
- Nº 7 200 gr de leche con o sin café
2 rebanadas de pan tostado
40 gr. De mermelada sin azúcar o un kiwi
- Comp. nº 1 Infusión de te verde con te rojo
200 gr. De kiwi
100 gr de piña natural.
- Comp. Nº 2 Infusión de te verde con te rojo

200 gr. De kiwi
100 gr de piña natural.

Comp. Nº 3 Infusión de te verde con te rojo
200 gr. De kiwi
100 gr de piña natural.

ALMUERZO (TENTEMPIÉ A MEDIA MAÑANA)

200 gr de fruta del GRUPO 3

20 gr de pan
50 gr de jamón de york

20 gr de pan
50 gr de atún natural en conserva

20 gr de pan
50 gr de jamón serrano sin tocino

200 gr de fruta del GRUPO 3

20 gr de pan
50 gr de fiambre de pavo

200 gr de fruta del GRUPO 3

200 gr de fruta del grupo 3

200 gr de fruta del grupo 3

COMIDA (AL MEDIODÍA)

60 gr de Arroz con 100 gr de mejillones limpios
Ensalada con 200 gr de verduras del GRUPO 1
20 gr de pan

200 gr de verdura del GRUPO 1
100 gr de patata cocida
Filete de ternera de 150 gr
20 gr de pan
1 pieza de fruta (200 gr del grupo 3)

80 gr de legumbre + 100 gr de verdura GRUPO 1
Tortilla francesa de 1 huevo
20 gr de pan
1 pieza de fruta (200 gr del grupo 3)

200 gr de verdura del GRUPO 1
100 gr de patata cocida
150 gr de pechuga a la plancha (pollo o pavo)
20 gr de pan
1 pieza de fruta (200 gr del grupo 3)

80 gr de pasta con 100 gr de gambas
Ensalada con 200 gr de verduras grupo 1
20 gr de pan
1 pieza de fruta (200 gr del grupo 3)

200 gr de verdura del GRUPO 1
100 gr de patata cocida
150 gr de pollo asado sin piel
20 gr de pan
1 pieza de fruta (200 gr del grupo 3)

80 gr de legumbre + 100 gr de verdura GRUPO 1
200 gr de champiñón al ajillo
20 gr de pan
1 pieza de fruta (200 gr del grupo 3)

250 gr de champiñón al ajillo
200 gr de pimiento rojo asado revuelto con la clara
200 gr de piña natural

250 gr de esparrago blanco con vinagre

200 gr de fruta del grupo 3

200 gr de pescado a la plancha del grupo 7

200 gr de piña natural

200 gr de pimiento rojo asado

200 gr de pollo a la plancha

200 gr de piña natural

20 gr de pan

MERIENDA (TENEMPIÉ A MEDIA TARDE)

1 yogur natural desnatado y edulcorado
2 galletas del tipo maría (normales)

1 yogur natural desnatado y edulcorado
2 galletas del tipo maría (normales)

1 yogur natural desnatado y edulcorado
2 galletas del tipo maría (normales)

1 yogur natural desnatado y edulcorado
2 galletas del tipo maría (normales)

1 yogur natural desnatado y edulcorado
2 galletas del tipo maría (normales)

1 yogur natural desnatado y edulcorado
2 galletas del tipo maría (normales)

1 yogur natural desnatado y edulcorado
2 galletas del tipo maría (normales)

200 gr de fruta del grupo 3
con la clara de dos huevos

200 gr de fruta del grupo 3

CENA (POR LA NOCHE)

150 gr de pechuga a la plancha (pollo o pavo)
200 gr de verdura del GRUPO 1 cocida o ensalada
20 gr de pan
100 gr de fruta del GRUPO 4

200 gr de pescado del grupo 7 asado o plancha
200 gr de verdura del GRUPO 1 cocida o ensalada
20 gr de pan
100 gr de fruta del GRUPO 4

Ensalada completa con 200 gr verdura grupo 1
80 gr de verdura del grupo 2
1 huevo cocido
100 gr de atún natural en conserva
20 gr. De pan

200 gr de pim rojo asado con 1 huevo revuelto
20 gr de pan
1 pieza de fruta (200 gr del grupo 3)

200 gr de pescado del grupo 7 asado o plancha
200 gr de verdura del GRUPO 1 cocida o ensalada
20 gr de pan
100 gr de fruta del GRUPO 4

Crema de champiñones
200 gr de pescado del grupo 7 asado o plancha
20 gr de pan
100 gr de fruta del GRUPO 4

200 gr de pim rojo asado
1 filete de ternera de 150 gr
20 gr de pan
1 pieza de fruta (200 gr del grupo 3)

Espárragos blancos con vinagre, los que quieras
200 gr de piña natural

250 gr de champiñón o setas al ajillo

200 gr de fruta del grupo 3

200 gr de pescado a la plancha o hervido

200 gr de piña natural

250 gr de espárragos blancos con vinagre

200 gr de pollo asado sin piel o a la plancha

200 gr de piña natural

20 gr de pan