

Contenido calórico y graso			
Alimentos más comunes (sólo son unas pautas)			
Alimento	Cantidad	Calorías	Grasas (gr.)
Desayuno			
Tocino, frito o a la plancha	1 rebanada	36	3.1
Pan (con huevo o sólo)	1 (2 onzas)	163	1.4
Pan dulce, con levadura, glaseado	1	502	11.2
Huevo, crudo o escalfado	1	79	5.6
Copos de avena	1 taza	145	2.4
Hot Cakes, de preparado	1	79	1
Cereales de desayuno	1 taza	de 83 a 169	0.6
Gofre, de preparado	1	205	8
Lácteos			
Queso americano (fundido)	1 onza	106	8.9
Requesón, bajo en grasa (1%)	1/4 de taza	41	0.5
Queso cremoso	1 onza	99	9.9
Crema de ácidos	1 cucharada	31	3
Leche (desnatada)	1 taza	86	0.4
Leche (semidesnatada, 1%)	1 taza	102	2.6
Leche (entera)	1 taza	150	8.2
Queso suizo	1 onza	107	7.8
Salchichonería y Ensaladas			
Jamón cocido	1 onza	52	3
Ensalada del chef, sin salsa	media	344	20.1
Ensalada de pollo	2/3 de taza	509	39
Ensalada de pavo en pan integral	1	357	14.3
Ensalada de atún	1/3 de taza	306	26.1
Carnes			
Jamón	3 onzas	116	4.1
Redondo de ternera asado	3 onzas	155	5.5
Filete de solomillo de ternera, sin grasa, a la plancha	3 onzas	202	10.1
Chuleta de cerdo, sin grasa	3 onzas	218	13
Ternera picada, extra magra	3 onzas	225	13.7
Aves			
Pechuga de pollo	1.00	193	7.7
Pechuga de pavo, asada	3 onzas	115	0.6
Pescado y marisco			
Pastel de cangrejo	1 (2 onzas)	93	4.5
Platija (al horno)	3,5 onzas	202	8.2
Eglefino (al horno)	3 onzas	95	0.8
Langosta (a la plancha con mantequilla)	1 cola (5 onzas)	134	10.8
Langostinos (empanados, fritos)	3 onzas	206	10.4
Langostinos (cocidos)	3 onzas	84	0.9
Dulces			
Pastel de queso	3 onzas	257	16.3
Cookies de chocolate, caseras	1 pequeña	46	2.7
Helado con caramelo caliente	6 onzas	312	10.9
Barra de chocolate con leche	1 onza	145	9
Helado de vainilla	1 taza	349	23.7
Aperitivos			
Papas fritas	1 onza	148	10
Palomitas, sin aditivos	1 taza	25	0
Galletas tipo habaneras	1	60	1
Tortillas	1	35	0.3
Totopos	1 onza	139	6.6