

BUFALOS HEALTH CENTER

NOMBRE: _____

NÚMERO DE SOCIO: _____

OBJETIVO: _____

EDAD: _____ PESO: _____ ESTATURA: _____

IMC _____ CALORÍAS ÓPTIMAS _____

RITMO DE ENTRENAMIENTO _____

Las especificaciones calóricas pueden variar en función del tamaño y de la preparación del alimento en cuestión.

FRUTA

Calorías por 100 g



Piña	55 kcal	Jengibre	80 kcal
Albaricoque	43 kcal	Kiwi	51 kcal
Pera	55 kcal	Cerezas	50 kcal
Plátano	88 kcal	Lichi	66 kcal
Arándanos	35 kcal	Mandarina	50 kcal
Naranja sanguina	45 kcal	Mango	62 kcal
Moras	43 kcal	Maracuyá	97 kcal
Arándanos rojos	46 kcal	Ciruella	47 kcal
Fresas	32 kcal	Melocotón	41 kcal
Higo	107 kcal	Membrillo	38 kcal
Pomelo	50 kcal	Ruibarbo	21 kcal
Granada	74 kcal	Sandía	37 kcal
Melón	54 kcal	Uvas	70 kcal
Frambuesas	36 kcal	Limón	35 kcal

VERDURA

Calorías por 100 g



Berenjena	24 kcal	Colinabo	27 kcal
Alcachofa	47 kcal	Calabaza	19 kcal
Aguacate	160 kcal	Puerro	31 kcal
Coliflor	25 kcal	Maíz	108 kcal
Brócoli	35 kcal	Acelgas	19 kcal
Judías	25 kcal	Pimiento	21 kcal
Berro de agua	19 kcal	Rabanitos	16 kcal
Champiñones	22 kcal	Remolacha	43 kcal
Col china	13 kcal	Col lombarda	29 kcal
Guindilla	40 kcal	Col de Bruselas	43 kcal
Guisantes	82 kcal	Rúcula	25 kcal
Lechuga iceberg	14 kcal	Espárragos	18 kcal
Hinojo	31 kcal	Espinacas	23 kcal
Pepino	15 kcal	Boniato	76 kcal
Col rizada	49 kcal	Calabacín	20 kcal
Zanahoria	36 kcal	Cebolla	40 kcal
Patata	86 kcal		

CARNE

Calorías por 100 g



Salchicha	375 kcal	Carne picada de vacuno	212 kcal
Pato	192 kcal	Salami	507 kcal
Ciervo	94 kcal	Jamón cocido	335 kcal
Pechuga de pollo	75 kcal	Beicon	645 kcal
Ternera	94 kcal	Filete de cerdo	171 kcal
Cordero	178 kcal	Carne de cerdo, grasa	311 kcal
Pechuga de pavo	111 kcal	Carne de cerdo, magra	143 kcal
Filete de cadera	162 kcal	Solomillo de cerdo	105 kcal
Filete de vacuno	115 kcal	Salchicha de Frankfurt	269 kcal

BEBIDAS

Calorías por 100 g



Tónica	34 kcal	Café	1 kcal
Mate	15 kcal	Cacao	398 kcal
Coca-Cola	37 kcal	Zumo multivitamínico	51 kcal
Fanta	37 kcal	Leche de soja	36 kcal

PESCADO

Calorías por 100 g



Sardina	50 kcal	Filete de perca	111 kcal
Merluza	50 kcal	Filete de abadejo	83 kcal
Arenque	146 kcal	Atún	144 kcal
Salmón	137 kcal		

PRODUCTOS LÁCTEOS Y HUEVO

Calorías por 100 g



Suero de mantequilla	38 kcal	Leche	47 kcal
Crème fraîche	292 kcal	Queso quark desnatado	67 kcal
Cheddar	403 kcal	Yogur natural	62 kcal
Emmental	382 kcal	Nata	204 kcal
Edam	251 kcal	Crema agria	162 kcal
Huevo	155 kcal	Crema de leche	115 kcal
Requesón	104 kcal	Nata agria	240 kcal
Leche de coco	136 kcal		

PASTA

Calorías por 100 g



Fideos, cocidos	142 kcal	Fideos chinos, cocidos	109 kcal
Pasta de espelta, cocida	128 kcal	Espaguetis integrales, cocidos	
Farfalle, cocidos	157 kcal		152 kcal
Tallarines, cocidos	159 kcal		

ALCOHOL

Calorías por 100 g



Cerveza	223 kcal	Vino	293 kcal
Gin-tonic	377 kcal		
Vodka	215 kcal		

PAN Y BOLLERÍA

Calorías por 100 g



Baguette	248 kcal	Pita	235 kcal
Picos o colines	414 kcal	Pan de centeno	181 kcal
Chapata	333 kcal	Pan de molde integral	244 kcal
Cruasán	393 kcal	Tortilla integral	170 kcal
Naan	290 kcal	Napolitana de chocolate	441 kcal

COMIDA RÁPIDA

Calorías por 100 g



Hamburguesa con queso	250 kcal	Pizza Margarita	199 kcal
Kebap	215 kcal	Pizza con salami	245 kcal
Hamburguesa	261 kcal	Patatas fritas	291 kcal
Nutella	547 kcal		