

CONTENIDO EN CALORIAS Y FIBRA DE ALGUNOS ALIMENTOS

| ALIMENTO | Cal/100 g | g/Fibra |
|------------------------------|-----------|---------|
| Cereales y Derivados | | |
| Arroz | 362 | 0,2 |
| Pan blanco | 258 | 2,2 |
| Pan integral | 183 | 8,5 |
| Pastas (macarrones, etc.) | 373 | 0 |
| Verduras y Hortalizas | | |
| Acelgas | 29 | 5,6 |
| Alcachofa | 38 | 2 |
| Berenjena | 23 | 1,2 |
| Calabaza, Calabacín | 13 | 0,5 |
| Coles y Repollo | 29 | 3,3 |
| Coliflor | 22 | 2,1 |
| Champiñón | 25 | 2,5 |
| Espárragos | 15 | 1,5 |
| Espinacas | 18 | 6,3 |
| Guisantes congelados | 62 | 7,8 |
| Habas | 54 | 4,2 |
| Judías verdes | 30 | 2,9 |
| Patata | 79 | 2 |
| Tomate | 18 | 1,5 |
| Zanahoria | 33 | 2,9 |
| Leguminosas | | |
| Garbanzos | 329 | 15 |
| Judías | 286 | 25,4 |
| Lentejas | 314 | 11,7 |
| Frutas Frescas | | |
| Aguacate | 136 | 1,8 |
| Albaricoque | 39 | 2,1 |
| Cerezas | 58 | 1,5 |
| Ciruelas | 44 | 2,1 |
| Chirimoyas | 81 | 1,9 |
| Fresas | 34 | 2,2 |
| Higos, brevas | 65 | 2,5 |
| Manzana | 46 | 2 |
| Melocotón | 36 | 1,4 |

(Continuación)