

Alimentos	Porción	Calorías	Proteínas	Grasas	Puntos/ Carbohidratos
A					
Aceite de Coco	1 Cda.	120	14	0	0
Aceite de Girasol	1 Cda.	125	0	18	0
Aceite de Hígado de Bacalao	1 Cda.	120	NC	13	0
Aceite de Maíz	1 Cda.	120	0	14	0
Aceite de Oliva	1 Cda.	130	0	14	0
Aceite de Pescado	1 Cap.	10	0	1	0
Aceite de Soya	1 Cda.	120	14	0	0
Aceitunas Negras	5 Uds.	36	0	4	1
Aceitunas Verdes	5 Uds.	12	0	1	1
Acelga	1 Tallo	19	2	0	1
Aderezo de Queso Azul	1 Cada.	80	1	8	1
Aderezo Crema Italiana	1 Cda.	145	0	11	3
Aderezo de Ajo Libre de Grasa	1 Cda.	15	1	0	1
Aderezo de Leche y Mantequilla	1 Cda.	80	0	8	1
Aderezo Francés Libre de Grasa	1 Cda.	20	0	0	2
Aderezo Italiano Libre de Grasa	1 Cda.	4	0	0	1
Aderezo Rancho	1 Cda.	45	0	10	3
Adobo	1 Cdita.	50	0	0	1
Afrecho	1 Taza	170	16	5	30
Agua de Coco	1 Vaso	18	0	0	4
Agua Mineral	1 Bot.	0	0	0	0
Agua Mineral con Gas	1 Bot.	0	0	0	0
Agua Mineral con Jugo de Frutas	1 Bot.	120	0	0	15
Agua Mineral Saborizada	1 Bot.	0	0	0	0
Aguacate	1 Ud.	200	2	20	2
Ají Dulce	1 Ud.	46	2	1	1
Ají Picante	1 Cdita.	120	0	0	1
Ají Rojo	1 Ud.	63	2	2	1
Ajo	1 Ud.	4	1	0	1
Ajoporro	1 Tallo	84	2	0	2
Albaricoque en Jugo	1 Vaso	90	0	0	15
Albaricoque sin azúcar (Jugo)	1 Vaso	28	2	0	6
Abaricoques Naturales	1 Ud.	14	1	0	3
Albóndigas	2 Uds.	250	18	6	4
Alcachofa	1 Ud.	40	2	0	5
Alcaparra	1 Ud.	13	1	0	0
Alfalfa	1 Porc.	10	0	0	0
Aliño para Carne	1 Cdita.	30	0	0	2
Almejas	1 Ud.	17	13	2	0
Almendra	1/2 taza	10	1	1	3
Amaretto	1/2 Vaso	100	0	0	30
Anchoas en Aceite	1 Lata	20	2	1	0
Antipasto	1 Porc.	510	NC	50	2
Apio	1 Ud.	105	1	0	7
Apio Cocido	1 Ud.	88	1	1	6
Apio España (Céleri)	1 Tallo	15	1	0	1
Arepa Andina	1 Ud.	303	11	3	10
Arepa con Carne Mechada	1 Ud.	160	16	3	6
Arepa con Jamón y Queso	1 Ud.	176	9	7	5
Arepa con Pollo	1 Ud.	160	11	4	6
Arepa con Queso Guayanés	1 Ud.	198	9	8	5

Arequipe	1 Cda.	80	2	6	6
Aros de Cebolla Fritos	1 Porc.	200	3	9	33
Arroz (Pilaf)	1 Taza	400	NC	11	30
Arroz Blanco (Cocido)	3 Cdas.	113	3	0	15
Arroz Chino	3 Cdas.	280	9	13	15
Arroz con Leche y Caramelos	1/2 Taza	155	4	3	29
Arroz con Pollo	1 Taza	405	20	16	22
Arroz Integral (Cocido)	3 Cdas.	113	3	0	15
Arroz Marinera	1 Taza	500	NC	23	25
Arroz Sushi (Cocido)	1 Taza	380	NC	3	30
Arvejas Cocidas	1 Plato	113	3	0	12
Atún Ahumado	1 Lata Peq.	83	13	9	1
Atún al Ajillo	1 Lata Peq.	15	11	2	1
Atún con Vegetales	1 Lata Peq.	165	12	10	3
Atún en Aceite	1 Lata Peq.	110	13	6	0
Atún en Agua	1 Lata Peq.	6	3	5	0
Atún Orégano	1 Lata Peq.	29	11	3	2
Auyama	1/2 Taza	15	1	1	3
Avellana	1 Ud.	10	1	1	1
Avena (cocida)	1/2 Taza	154	6	3	10
Azúcar Blanca	1 Cda.	20	0	0	4
Azúcar con Miel	1 Cda.	15	0	0	4
Azúcar Integral	1 Cda.	15	0	0	4
Azúcar Morena	1 Cda.	15	0	0	4

B

Bacardi	1 Vaso	154	0	0	15
Baklava (dulce)	1 Ud.	190	3	11	10
Banana Split	1 Ud.	157	1	15	91
Barquilla de Chocolate	1 Ud.	143	3	3	26
Barquilla de Vainilla	1 Ud.	136	8	16	22
Barquilla Twin	1 Ud.	142	4	2	27
Barra de Cereal Special K	1 Barra	90	2	1	8
Barra Nutri Frutas	1 Barra	80	0	0	5
Base Carne Mechada Sobre	1 Sobre	355	11	11	16
Base para Caraota	1 Sobre	280	8	10	14
Batata	1 Ud.	108	2	0	13
Bebida de Chocolate Dietética	1 Vaso	113	3	1	8
Bebida de Vainilla Dietética	1 Vaso	113	3	1	10
Berenjena	1 Ud.	73	3	0	1
Berro Natural	1 Tallo Peq.	4	1	0	1
Bio Ligh Fresa	1 Ud 150ML.	100	2	3	8
Biscuit	1 ud.	182	4	2	29
Bizcocho	3 Uds.	20	1	3	8
Bocadillo de Guayaba	1 Ud.	23	0	0	20
Bollo de Maíz	1 Ud.	125	5	1	5
Bollos Pelones	1 Ud.	230	10	2	8
Boloña Embutido	1 Pza.	207	16	15	0
Brocheta de Carne	1 Pza.	91	19	2	0
Brocheta de Pollo	1 Pza.	117	27	20	0
Brócoli (Crudo)	1 Tallo	68	5	0	6
Brócoli Gratinado	1 Porc.	32	3	2	7
Brownie con Helado	1 Porc.	730	NC	43	45
Brownies	1 Ud.	378	5	21	30
Buñuelo con Pollo	1 Ud.	225	9	14	9
Buñuelo de Papa	1 Ud.	130	2	5	12

Buñuelo de Yuca	1 Ud.	197	4	13	9
Burritos Mexicano con Carne	1 Ud.	320	56	20	18
Burrito Mexicano con Pollo	1 Ud.	320	51	13	18

C

Cacao con Leche Entera	1 Cda.	110	2	1	10
Cacao en Polvo de Azúcar	1 Cda.	162	4	5	11
Cachapa de (Paquete)	1 Ud.	162	9	3	13
Cachapa (Mezcla)	1 Taza	356	6	85	25
Cachapa sin Azúcar	1 Ud.	80	4	1	10
Café Capuchino	1 Taza	82	4	4	5
Café con Leche y Helado	1 Taza	150	1	7	8
Café con Leche y Vainilla	1 Taza	235	7	9	10
Café Frappuccino	1 Vaso	190	6	3	16
Café Instantáneo Normal	1 Taza	2	0	0	0
Café Macchiato	1 Taza	15	0	0	1
Café Moccacino	1 Taza	140	2	25	7
Café Negro	1 Taza	0	0	0	0
Calabacín (Zucchini)	1 Ud.	9	8	1	1
Calamares	3 Uds.	80	16	2	0
Caldo de Legumbres	1 Taza	30	0	0	8
Caldo de Pollo	1 Taza	80	NC	8	0
Caldo de Pollo con Fideos	1 Taza	150	NC	9	6
Caldo de Pollo con Vegetales	1 Taza	100	NC	8	2
Camarón	1 Ud.	10	16	2	0
Camarones al Ajillo	1 Porc.	248	25	12	1
Cambur	1 Ud.	105	0	0	20
Cambur Manzano	1 Ud.	95	1	1	15
Cambur Topocho	1 Ud.	124	1	1	17
Canela	1 Cda.	589	8	0	1
Canelones con Carne	1 Porc.	40	0	30	27
Cangrejo Fresco	1 Pza.	85	16	2	0
Cangrejos en Latas	1 Lata	97	17	3	0
Caracoles (Frescos)	2 Pzas.	76	14	1	0
Caramelo Chicle (Libres Azúcar)	1 Ud.	10	0	0	0
Caraotas Blancas (Cocidas)	3 Cdas.	84	8	1	7
Caraotas Negras (Cocidas)	3 Cdas.	160	2	2	6
Caraotas Rojas (Cocidas)	3 Cdas.	91	9	1	10
Carne a la Naranja	1 Porc.	449	13	25	13
Carne al Curry Rojo	1 Porc.	600	NC	50	15
Carne Bife de Chorizo (Cocido)	1Pza	219	23	24	0
Carne bistec (Cocida)	1 Pza.	210	20	22	1
Carne Chocoziela (Cruda)	1 Pza.	100	22	2	0
Carne Churrasco (Cocida)	1 Pza.	228	20	18	0
Carne con Brócoli	1 Porc.	230	13	2	6
Carne de Bistec (Cruda)	1 Pza.	219	20	16	0
Carne Falda (Cruda)	1 Pza.	185	20	14	0
Carne Ganso (Cruda)	1 Pza.	91	21	1	0
Carne Lagarto (Cruda)	1 Pza.	84	21	0	0
Carne Lapa (Cruda)	1 Pza.	226	24	20	0
Carne Lomito (Cruda)	1 Pza.	91	19	2	0
Carne Lomo (Cruda)	1 Pza.	246	19	9	0
Carne Mechada Frita	1 Porc.	247	21	17	0
Carne Milanesa (Cocida)	1 Pza.	246	19	19	8
Carne Molida (Cocida)	1/2 Taza	281	20	21	6
Carne Muchacho (Cocido)	2 Pza.	132	23	2	6

Carne Pollo (Cruda)	1 Pza.	89	2	1	0
Carne Pulpa Negra (Cruda)	1 Pza.	104	22	2	0
Carne Punta Trasera	1 Pza.	136	21	24	0
Carne Solomo (Cruda)	1 Pza.	98	23	1	0
Carpaccio de Carne	1 Porc.	246	19	19	0
Carpacho de Pulpo	1 Porc.	64	14	2	0
Carpacho de Salmón	1 Porc.	106	10	12	0
Casabe	1 Trozo	25	0	0	4
Castañas Cocidas	10 Uds.	190	4	2	16
Cebada en Grano	1 Taza	317	11	2	20
Cebolla	1 Ud.	46	2	0	5
Cebollín	1 Tallo	16	0	0	1
Cerdo (Jamón Endiabado)	1 Lata	288	14	24	1
Cerdo Chicharrón (Crudo)	1 Pza.	464	21	63	0
Cerdo Chuleta (Crudo)	1 Pza.	260	18	20	0
Cerdo Chuleta Ahumada (Crudo)	1 Pza.	201	25	11	0
Cerdo Costillas (Cruda)	1 Pza.	205	24	12	0
Cerdo Espalda (Cruda)	1 Pza.	116	13	6	0
Cerdo Hígado (Crudo)	1 Pza.	135	23	4	0
Cerdo Lechón	1 Porc.	194	24	11	0
Cerdo Lomo (Crudo)	1 Pza.	192	20	13	0
Cerdo Paleta (Crudo)	1 Pza.	219	18	16	0
Cerdo Pernil (Crudo)	1 Pza.	158	19	9	0
Cereal Choco Musli	1 Taza	170	3	1	29
Cereal Corn Flakes	1 Taza	148	3	1	13
Cereal de Arroz	1/2 Taza	110	3	1	18
Cereal de Avena	1/2 Taza	101	6	1	13
Cereal Fitness	1 Taza	108	3	0	13
Cereal Musli Choco	1 Taza	170	3	1	35
Cereal Musli Manzana	1 Taza	160	3	0	35
Cereal Musli Tres Cereales	1 Taza	160	6	1	30
Cereal Special K	1 Taza	148	6	1	13
Cereal Zucaritas	1 Taza	110	1	0	27
Cerezas Naturales	1 Taza	50	1	0	15
Cerveza Light	1 Lata	83	0	0	9
Cerveza No Alcohólica	1 Lata	76	1	0	10
Cerveza Normal	1 Lata	118	0	0	12
Champaña	1 Copa	100	0	0	1
Champiñones	5 Uds.	28	3	0	2
Champiñones en Lata	1 Lata	25	2	1	2
Champiñones Gratinados	1 Porc.	20	2	0	2
Chayota	1 Ud.	33	1	0	3
Cheesecake	1 Porc.	330	4	18	25
Cheez Whiz de Krat	1 Cda.	270	2	0	2
Chicha	1 Vaso	98	1	0	14
Chicha el Chichero	1 Vaso	150	3	2	16
Chicharrón Picante de Mcr.	1Paq .500grs.	232	44	8	0
Chicharrones Cocidos	1 Porc	640	21	63	0
Chicharrones en Paquete	1 Paq.	60	11	2	0
Chicle Bolimbomba sin azúcar	1 Ud.	4	0	0	0
Chicle Clorets	1 Ud.	5	0	0	1
Chicle Extas	1 Ud.	13	0	0	0
Chicle Freshen. Up	1 Ud.	5	0	0	0
Chicle Libre de Azúcar	1 Ud.	14	0	0	0
Chicle Listerine	1 Ud.	9	0	0	1

Chigüire Carne	1 Pza.	80	19	1	0
Chigüire Carne Seca	1 Pza.	153	34	1	0
Chinoto	1 Lata	147	0	0	17
Chinoto Light	1 Lata	0	0	0	0
Chivo (Crudo)	1 Pza	237	15	20	0
Chivo en Coco	1 Porc.	449	13	25	13
Chocolate Caliente	1 Taza	400	2	5	25
Chocolate con Leche	1B.30gr.	165	2	10	6
Chocolate con Leche y Avellanas	1b.30gr.	85	4	5	7
Chocolate de Taza con Leche	1 Pastilla	230	7	15	9
Chocolate Edición Especial	1B.100gr.	540	15	50	20
Chocolate Kit Kat	1 Barra	70	3	12	26
Chocolate Light	1 Barra	70	6	2	2
Chocolate Negro	1B.30grs.	75	1	4	6
Chorizo Alemán	1 Pza.	244	14	20	0
Chorizo Carupanero	1 Pza.	370	17	34	0
Chorizo Criollo	1 Pza.	100	4	9	0
Chorizo Español	1 Pza.	143	6	13	0
Chuleta Ahumada (Cocida)	1 Pza.	261	25	11	0
Chuleta de Cerdo (Cocida)	1 Pza.	250	18	20	0
Churro	1 Ud.	110	11	5	25
Cilantro	1 Tallo	16	0	0	2
Cinamon Roll	1 Ud.	730	5	25	45
Cocacola	1L.333 MI.	148	0	0	20
Coca Cola Light	1L.333MI.	1	0	0	0
Cochinillo Asado	1 Porc.	300	NC	15	0
Cochinillo Horneado	1 Porc.	650	NC	25	4
Coco	1 Ud.	295	4	27	9
Cocostete	1 Ud.	43	1	2	10
Coctel de Frutas	1 Copa	124	0	0	10
Codorniz	1 Pza.	92	30	2	0
Coffe Mate	1 Cda.	10	0	1	0
Cognac	1 Vaso	192	20	2	0
Cointreau	1/2 Vaso	380	0	0	8
Coliflor	1 Tallo	30	0	0	3
Compota de Fruta	1 Ud.	74	74	0	18
Conejo	1 Pza.	223	33	9	0
Consomé de Pollo	1 Plato	180	0	0	0
Cordero	1 Pza.	253	38	10	0
Costilla de Cordero Asado	1 Pza.	420	25	35	0
Cotufas	1 Taza	30	0	0	8
Cotufas con Caramelos	1 Taza	120	4	2	12
Crema Chantilly	1/2 Taza	40	NC	0	10
Crema de Berenjena	2 Cda.	70	NC	6	2
Crema de Brócoli	1 Plato	44	3	1	3
Crema de Café	1 Copa	200	0	0	5
Crema de Cebolla (Sobre)	1 Plato	50	1	1	6
Crema de Jojoto (Sobre)	1 Plato	101	4	3	9
Crema de Leche	1 Taza	382	2	40	2
Crema de Pollo	1 Plato	127	5	7	4
Crema de Soya	1 Lata	170	0	0	21
Crema de Verdura	1 Plato	55	1	2	12
Crepe de Champiñones	1 Ud.	175	9	7	12
Crepe de Jamón y Queso	1 Ud.	165	8	7	10
Crepe de Queso	1 Ud.	188	9	8	10

Croissant de Chocolate	1 Ud.	606	8	5	27
Croissants de Jamón	1 Ud.	311	11	18	23
Croissants de Queso	1 Ud.	140	4	8	23
Cuajada	2 Cda.	257	16	19	2
Cubito de Carne	1 Ud.	16	1	1	1
Cubito de Pollo	1 Ud.	12	1	2	2
Cubitos de Costilla	1 Ud.	12	1	2	2
Curry Polvo	1 Cda.	20	8	9	2

D

Daiquirí	1 Copa	250	0	0	15
Deditos de Mozzarella	4 Uds.	290	12	16	20
Dip de Cebolla	2 Cda.	45	1	4	1
Dip de queso	2 Cda.	40	1	1	10
Donuts	1 Ud.	180	40	6	10
Doritos	1Pq.350gr.	181	2	7	13
Dulce de Leche	1 Panelita	80	1	13	8
Durazno	1 Ud.	35	0	0	6
Dur. Almíbar de Azúcar Dietética	1 Ud.	35	0	0	7

E

Empanada de Carne	1 Ud.	190	20	14	6
Empanada de Cazón	1 Ud.	262	9	16	6
Empanada de Jamón	1 Ud.	190	20	12	6
Empanada de Mariscos	1 Ud.	130	-	8	6
Empanada de Pabellón	1 Ud.	240	28	20	12
Empanada de Pescado	1 Ud.	120	12	8	6
Empanada de Pollo	1 Ud.	190	16	12	6
Empanada de Queso	1 Ud.	190	12	10	6
Enchilada de Carne	1 Ud.	370	10	12	18
Encurtidos	1/2 Taza	100	0	0	4
Ensalada Capresa	1 Porc.	820	38	43	12
Ensalada Cesar con Croutons	1 Porc.	110	21	15	10
Ensalada Cesar con Pollo	1 Porc.	220	26	11	10
Ensalada con Pollo	1 Porc	210	20	10	7
Ensalada de Atún	3 Cda.	192	16	10	4
Ensalada de Camarones	1 Porc.	141	13	9	1
Ensalada de Frutas (Lata)	1 Lata	NC	1	0	50
Ensalada de Gallina	3 Cdas.	170	NC	10	9
Ensalada de Huevo	3 Cdas.	293	8	2	6
Ensalada de Papas	3 Cdas	134	2	7	9
Ensalada de Pollo y Papas	3 Cdas.	491	48	25	9
Ensalada de Zanahoria	3 Cdas.	202	1	14	7
Ensalada Mixta	1 Porc.	110	8	15	10
Ensure Polvo	1 Taza	252	14	32	18
Equal	1 Sobre	0	0	0	0
Espárrago (Lata)	1 Lata	25	2	0	1
Espárragos (Crudos)	5 Uds.	23	2	0	1
Espinaca	1 Tallo	45	2	0	2

F

Fajitas	1 Ud.	300	15	12	12
Falafel	1 Ud.	60	15	4	2
Flan	1 Porc	330	4	18	15
Fondu de Jamón y Queso	1 Porc	1156	36	68	5
Fondue de Queso	1 Porc.	900	30	60	5
Frambuesa	10 Uds.	40	1	0	17
Fresca Avena con Canela	2 Cdas.	130	2	0	10

Fresa	10 Uds.	36	1	0	7
Fresca Avena con Leche	3 Cdas.	290	15	15	15
Frescolita	1L.333ML.	200	0	0	18
Frigurt Ciruela	1 Vaso	95	3	3	15
Frigurt Durazno	1 Vaso	95	3	3	15
Frigurt Fresa	1 Vaso	95	3	3	15
Frigurt Piña	1 Vaso	95	3	3	15
Frijoles (Lata)	1 Taza	73	6	1	8
Frijoles Blancos (Cocidos)	3 Cdas.	92	8	1	8
Fructuosa	1 Cda.	16	0	0	2

G

Galleta de Avena	1 Ud.	63	1	3	4
Galleta de Chocolate	1 Ud.	62	1	3	7
Galleta de Mantequilla	1 Ud.	40	1	1	5
Galleta de Soda Integral	Pq.3gr.	122	3	5	12
Galleta de Vainilla	1 Ud.	45	1	2	3
Galleta Susy	1 Ud.	43	1	2	10
Galletas Chips Ahoy	1Pq.3Gr.	260	3	24	23
Galletas Club Social	1Pq.3Gr.	110	4	8	8
Galletas de Soda	1Pq.3Gr.	28	1	1	12
Galletas Hony Bram	1Pq.3Gr.	150	2	6	10
Galletas María	4 Uds.	74	1	3	10
Galletas Newtons Fresa	2 Uds.	120	1	4	8
Galletas Newtons Guayaba	2 uds.	120	1	4	8
Galletas Oreo Chocolate	4 Uds.	170	2	10	10
Galletas Oreo Vainilla	4 Uds.	170	2	8	10
Galletas Reinitas	2 Uds.	80	1	2	6
Galletas Ritz	5 Uds.	110	1	4	10
Galletas Sorbetitos Choc.	1 Pqa.	120	1	8	8
Galletas Sorbetitos Fresa	1 Pqa.	120	1	8	8
Galletas Sorbetitos Vainilla	1 Pqa.	120	1	8	8
Gallina	1 Pza.	525	24	48	0
Ganso	1 Pza.	525	24	48	0
Garbanzos Cocidos	3 Cdas.	13	10	2	9
Gatorade	1Bt.473 ML.	120	0	0	10
Gelatina Cualquier Sabor	1/2 Taza	341	7	0	10
Gelatina Dietética (sin azúcar)	1 Taza	10	6	0	0
Ginebra	1 Vaso	75	0	0	0
Golfiado	1 Ud.	108	5	6	21
Gomitas Dietéticas	1 Paq.	100	3	0	12
Granada	1 Ud.	60	0	0	5
Granola	1 Taza	120	2	1	15
Granola (con Leche Desc.)	1 Taza	180	8	2	21
Guacamole	2 Cdas.	60	0	5	1
Guacuco	1 Pza.	121	18	5	0
Guanábana	1 Ud.	150	1	0	8
Guasacaca	2 Cdas.	2	0	0	0
Guayaba Blanca	1 Ud.	49	1	1	8
Guayaba Rosada	1 Ud.	29	1	0	8
Guisantes con Zanahorias	1/2 Lata	60	2	0	4
Guisantes Tiernos	1/2 Lata	1/2	80	0	6

H

Hallaca	1 Ud.	183	7	11	15
Hallaca Light	1 Ud.	120	4	8	10
Hamburguesa (Bigmac)	1 Ud.	511	26	26	21

Hamburguesa con Queso	1 ud.	516	33	37	21
Hamb. Con Queso y Tocineta	1 Ud.	620	36	42	20
Hamburguesa Cuarto de Libra	1 ud.	480	24	25	20
Hamburguesa de Pollo	1 ud.	550	18	30	20
Hamburguesa Mcpollo	1 Ud.	406	18	20	20
Hamburguesa Vegetariana	1 Ud.	120	18	3	22
Harina de Arroz	1/4 Taza	120	3	1	20
Harina de Avena	1 Taza	350	12	5	65
Harina de Maíz Blanca	1 Taza	335	2	1	10
Harina de Soya	1 Taza	371	18	29	30
Harina de Trigo	1 Taza	360	10	2	25
Harina Integral	1 Taza	331	11	2	26
Helado de Café	1 Taza	260	12	20	8
Helado de Chocolate	1 Taza	300	18	4	24
Helado de Fresa	1 Taza	280	16	4	12
Helado de Galletas y Crema	1 Taza	340	20	4	12
Helado de Mantecado	1 Taza	260	8	20	8
Helado de Manzana	1 Taza	160	0	8	12
Helado de Ron con Pasas	1Ud. 150 Ml.	122	2	2	16
Hervido de Pescado con Verdura	1 Plato	70	7	3	12
Hervido de Res con Verdura	1 Plato	80	3	3	12
Hierbas Aromáticas	1 Taza	0	0	0	0
Hígado	1 Pza.	190	30	7	0
Higo Seco	1 Ud.	50	1	1	7
Huevo (Amarillo)	1 Ud.	356	16	32	0
Huevo (Completo)	1 Ud.	156	12	11	0
Huevo de Codorniz	1 Ud.	179	12	13	0
Huevo Frito	1 Ud.	200	12	15	0
Huevo Revuelto	1 Porc	200	12	13	0
Huevo Sancochado	1 Ud.	156	12	11	0
Huevos Pericos	1 Porc	437	21	33	5

I

Iguana Carne	1 Pza.	106	25	1	0
--------------	--------	-----	----	---	---

J

Jalea de Mango	1 Porc.	185	1	1	22
Jamón Ahumado de Cerdo	1 Pza.	360	18	32	0
Jamón de Pavo	1 Pza.	30	5	1	0
Jamón Endiabado	1 Lata	260	13	23	1
Jarabe para tos	1 Cda.	36	0	0	5
Jengibre Fresco	2 Cdas.	NC	0	0	3
Jojoto	1 Ud.	98	4	1	7
Jugo de Durazno	1 Lata	196	0	0	16
Jugo de Durazno Natural	1 Vaso	78	0	0	12
Jugo de Frambuesa Natural	1 Vaso	6	0	0	9
Jugo de Frutas Tropicales Natural	1 Vaso	130	0	1	15
Jugo de Lechosa sin azúcar	1 Vaso	55	1	0	7
Jugo de Limón Natural	1 Vaso	20	2	1	1
Jugo de Manzana Natural	1 Vaso	48	0	0	20
Jugo de Melocotón sin Azúcar	1 Vaso	134	1	0	11
Jugo de Naranja Natural	1 Vaso	90	0	0	16
Jugo de Parchita sin Azúcar	1 Vaso	149	2	0	3
Jugo de Pera	1 Vaso	110	0	0	11
Jugo de Piña (Lata)	1 Lata	63	0	0	15
Jugo de Uva Natural	1 Vaso	74	0	0	18
Jugo de Zanahorias Natural	1 Vaso	36	0	0	9

Jugo Huesitos Durazno	1 Vaso	110	0	0	14
Jugo Santal Light	1Bt.500 Ml.	100	0	0	4
K					
Kahlua	1/2 Vaso	107	0	0	11
Kiwi	2 uds.	10	1	1	6
L					
Langosta	1 Pza.	84	16	2	0
Langostinos	3 uds.	10	16	2	0
Leche Completa Liq.	1 Vaso	64	4	3	5
Leche Condensada	1 Taza. Peq.	324	8	9	20
Leche Descremada en Polvo	1 Taza	360	35	1	17
Lechoza	1/2 Taza	54	1	0	7
Lentejas (Cocidas)	1 Plato	65	7	0	10
Licor Baileys Cream	1/2 Vaso	300	0	0	10
Limón	1 Ud.	2	0	0	1
Lumpia	1 Ud.	198	5	26	16
M					
M&M'S Dietéticos	1 Paq.	150	4	17	6
Maíz en Crema (Lata)	1/2 Taza	90	2	1	7
Maizina	2 Cdas.	72	0	0	6
Majarete	1 Porc.	128	1	3	13
Malta	1 Bot.	60	1	0	5
Mamón	1/2 Taza	43	1	1	10
Mandarina	2 Uds.	40	1	0	9
Manga	1 Ud.	10	1	1	10
Maní en Crema	2 Cdas.	122	5	10	3
Maní Japonés	1 Pq.35Gr.	166	7	7	7
Maní Picante	1Pq.100Gr.	590	25	48	14
Maní Salado	1Pq.20Gr.	78	4	9	3
Mantequilla	1 Cda.	760	1	84	0
Mantequilla de Ajo	1 Cda.	605	1	84	0
Mantequilla de Maní	1 Cda.	90	0	0	7
Mantequilla sin Sal	1 Cda.	100	0	11	0
Manzana Criolla	1 ud.	9	0	0	10
Margarina	1 Cda.	50	0	0	0
Margarita	1 Copa	68	0	0	15
Martini	1 Copa	63	0	0	2
Masa Hojaldre	1 Paq.	370	8	18	22
Mayonesa	2 Cda.	550	10	27	2
Mazorca	1 Ud.	65	0	0	5
Mc Nuggets	6 Pzas.	282	16	15	12
Melocotón	1 Ud.	71	1	0	11
Melón	1/2 Taza	47	1	0	7
Merengada de Fresa	1 Vaso	310	10	9	27
Merengada de Mantecado	1 Vaso	317	10	9	29
Merey	1/4 Taza	46	1	8	4
Mermelada (varios sabores)	2 Cda.	285	1	3	20
Miel	2 Cda.	93	0	0	12
Milhojas	1 Ud.	400	7	24	29
Minestrone	1 Plato	130	7	5	20
Mondongo Cocido con Verdura	1 Plato	30	10	20	12
Mora	1 Taza	120	0	0	6
Morcilla	1 Ud.	100	0	0	4
Morrocoy Pastel	1 Porc.	800	43	49	12
Mortadela	1 Pza.	113	5	10	1

Mostaza	1 Cda.	6	1	1	1
Mostaza (Miel)	2 Cdas.	20	0	0	2
Mouse de Chocolate	1 Taza	445	9	47	41
Mozarella	1 Pza.	320	22	25	0

N

Nabo	3 Uds.	70	2	0	14
Nachos	6 Pzas.	210	6	9	8
Naranja	1 Ud.	60	0	0	10
Nata para Untar	1 Cda.	210	0	8	0
Néctar de Manzana	1 Vaso	130	0	0	15
Néctar de Manzana y Pera	1 Vaso	110	0	0	15
Néctar de Melocotón	1 Vaso	110	0	0	12
Néctar de Pera	1 Vaso	110	0	0	15
Nesquik Chocolate	1 Vaso	120	2	1	14
Nestea Limón	1 Vaso	29	0	0	15
Nestea Durazno	1 Vaso	100	0	0	15
Nestúm	1 Taza	NC	0	0	20
Neva Azúcar Bronnies	1/2 Taza	97	2	1	8
Nigiri-Sushi	1 Ud.	30	NC	NC	5
Níspero	1 Ud.	12	0	1	6
Nucita (Chocolate)	1 Cda.	137	1	7	5
Nuez	5 Uds.	20	14	63	11
Nutella	2 Cda.	159	2	9	8
Nuti Light	2 Cda.	101	2	6	7

Ñ

Ñame	1 Ud.	98	2	0	12
------	-------	----	---	---	----

O

Ocumo	1 Ud.	103	2	1	12
Ocumo Chino	1 Ud.	156	1	0	19
Omelette de Huevo Solo	1 Porc	420	48	51	0
Omelette de Jamón y Queso	1 Porc	486	34	39	0
Orégano	1 Cda.	3	1	0	1
Ostras	1 Docena	110	13	3	1
Ovomaltina	1 Taza	390	11,5	2	40

P

Pabellón Criollo	1 Plato	136	10	5	13
Paella Marinera	5 Cdas.	368	39	12	16
Paella Valenciana	5 Cdas.	582	39	18	18
Palmito	1 Lata	43	1	3	5
Pan (Señorita)	1 Ud.	7	5	5	4
Pan Blanco	1 Reb.	129	5	1	10
Pan Canilla	1 Reb.	295	11	3	10
Pan Avena	1 Reb.	72	4	2	18
Pan de Horno	1 Ud.	416	5	17	27
Pan de Mantequilla	1 Reb.	67	2	1	11
Pan Francés	1 Reb.	382	3	1	13
Pan Integral	1 Reb.	150	2	1	11
Pan Pita	1 Porc.	150	0	0	9
Pancakes	1 Ud.	210	5	5	12
Panquecas de Queso	1 Porc	560	23	28	12
Panquecas Jamón y Queso	1 Porc.	580	32	31	12
Papa	1 Ud.	122	3	0	12
Papa al Vapor	1 Ud.	180	4	0	12
Papas Fritas	1 Porc.	390	6	18	22
Papas Pringles	14 Uds.	160	1	11	15

Papelón con Limón	1 Vaso	300	0	0	30
Parchita	1 Ud.	60	2	3	3
Pasta al Horno (Cocida)	1 Porc.	126	6	1	8
Pasta de Hígado	1 Cda.	268	17	22	0
Pasta de Tomate	2 Cdas.	30	2	0	2
Pasta Plumita (Cruda) (Paq.)	1 Taza	357	13	0	25
Pasta Tornillo (Cruda) (Paq.)	1 Taza	410	17	3	26
Pastas Crudas (Canelones)	1 Taza	344	13	2	35
Pastel de Atún	1 Porc.	720	20	17	10
Pastiche Bologna	1 Porc.	307	20	14	23
Pastiche de Berenjena	1 Porc.	258	15	14	18
Pastrami de Carne	1 Pza.	900	5	1	0
Pastrami de Pavo	1 Pza.	30	5	1	0
Paté	1 Trozo	90	5	17	5
Patilla	1/2 Taza	30	1	0	6
Pato	1 Pza.	159	30	8	0
Pavo	1 Pza.	120	29	8	0
Pavo (Hígado)	1 Pza.	187	27	6	32
Pavo (Pata)	1 Pza.	232	32	11	0
Pechuga pavo Estándar Charcuteria	1 Pza.	76	15	1	0
Pepinillo	2 Uds.	13	1	0	1
Pepino	1 Ud.	13	1	0	2
Pepitotas en Lata	1 Lata	88	17	1	0
Pepsi Cola Light	1 Lata	1	0	0	0
Pepsi Cola	1 Lata	66	0	0	17
Pera	1 Ud.	92	1	0	11
Perejil	1 Tallo	1	0	0	2
Pernil	1 Porc.	342	17	30	0
Perro Caliente	1 Ud.	403	15	19	18
Pescado Anchoa Frita	1 Pza.	192	25	10	0
Pescado Atún (Crudo)	1 Pza.	111	26	1	0
Pescado Bacalao (Crudo)	1 Pza.	73	18	0	0
Pescado Bonito Frito	1 Pza.	224	32	11	0
Pescado Carite (Crudo)	1 Pza.	90	21	1	0
Pescado Cazón (Crudo)	1 Pza.	103	25	0	0
Pescado Corocoro Frito	1 Pza.	163	25	7	0
Pescado Jurel Frito	1 Pza.	205	31	8	0
Pescado Lebranche Frito	1 Pza.	188	26	10	0
Pescado Mero (Frito)	1 Pza.	89	19	1	0
Pescado Pargo (Crudo)	1 Pza.	77	18	1	0
Pescado Robalo Sancochado	1 Pza.	156	29	5	0
Pescado Salmón Fresco	1 Pza.	320	18	30	0
Pescado Sierra Frita	1 Pza.	189	30	8	0
Pescado Trucha (Cruda)	1 Pza.	74	18	0	0
Pie de Chocolate	1 Porc.	190	2	10	10
Pie de Limón	1 Porc.	170	2	9	10
Pie de Manzana	1 Porc.	257	2	12	15
Pimentón Rojo	1 Ud.	20	1	0	2
Pimentón Verde	1 Ud.	19	1	0	2
Pimienta	1 Cdita.	0	0	0	0
Pincho de Carne	1 Pza.	113	20	3	5
Piña Colada	1 Copa	230	0	0	20
Piña en Trozos	1 Taza.	18	1	0	5
Pirulín	1 Ud.	102	0	6	3
Pistacho	1/4 Taza	10	1	1	5

Pizza Combinada	1 Porc.	570	29	25	25
Pizza de Queso	1 Porc.	300	17	9	18
Pizza Margarita	1 Porc.	271	7	15	18
Platanitos con Ajos	1Pq.92Gr.	140	1	13	8
Plátano	1 Ud.	255	3	1	25
Plátano Frito	2 Uds.	112	1	9	14
Plátano Verde	1 Ud.	74	1	0	18
Polenta	1 Porc.	10	3	5	7
Pollo (Alita con Piel)	1 Pza.	217	18	16	0
Pollo (Alita sin Piel)	1 Pza.	120	22	4	0
Pollo a la Naranja	1 Porc.	340	21	16	10
Pollo a la Parmesana	1 Porc.	370	22	19	7
Pollo al Curry	1 Porc.	340	NC	23	12
Pollo con Almendras	1 Porc.	165	7	10	7
Pollo Crudo	1 Pza.	160	30	20	0
Pollo Guisado	1 Porc.	141	10	6	3
Pollo Horneado	1 Porc.	360	44	5	0
Pollo Picante	1 Porc.	329	18	14	12
Pomarrosa	1 Ud.	22	1	0	6
Ponche Crema	1 Copa	220	5	5	14
Pretzel	1 Ud.	120	3	1	8
Pudín de Chocolate	1/2 Taza	380	8	8	14
Pudín de Fresa	1/2 Taza	10	3	3	14
Pudín Vainilla	1/2 Taza	100	3	3	14
Puré de Papas	2 Cdas.	190	4	6	18

Q

Queso Amarillo Fundido	1 Trozo	376	22	32	0
Queso Azul	1 Trozo	164	10	14	1
Queso Fundido para Untar	2 Cdas.	304	12	27	1
Queso Blanco Suave	1 Trozo	313	28	6	0
Queso Cheddar	1 Trozo	153	9	12	1
Queso Crema	2 Cdas.	377	9	37	0
Queso de Año	2 Cdas.	402	24	32	0
Queso de Cabra	1 Trozo	172	16	10	0
Queso de Mano	1 Trozo	313	18	26	0
Queso Gouda	1 Trozo	141	12	10	0
Queso Guayanés	1 Trozo	284	19	23	0
Queso Holandés	1 Trozo	137	12	10	0
Queso Mozzarella	1 Trozo	89	7	7	0
Queso Mozzarella Deditos	1 Pza.	230	20	16	0
Queso Paisa	1 Trozo	90	7	7	0
Queso Parmesano	1 Trozo	391	41	25	0
Queso Requesón	1 Trozo	171	13	11	0
Queso Ricotta	2 Cdas.	100	6	7	0
Queso Suizo	1 Trozo	105	0	0	0
Quinchoncho Seco	1/2 Taza	250	21	1	20

R

Rábano	1 Ud.	15	1	0	1
Raíces Germinadas Chinas	1 Taza	NC	1	0	2
Red Bull	1 Lt.250MI.	45	0	0	6
Refresco Sabor a Naranja	1 Lata	180	0	0	28
Remolacha	1 Ud.	35	1	0	3
Repollo Morado	1 Taza	16	2	1	2
Requesón	2 Cdas.	30	0	0	0
Rica Chicha	1 Vaso	150	2,8	3	18

Richa Chicha con Leche	1 Vaso	310	7,3	7,4	25
Riko Malt	1 Vaso	15	4	3	14
Risotto Mezcla	1/3 Taza	347	7	4	25
Ron	1 Copa	154	0	0	15

S

Sal	1 Cdita.	3	0	0	0
Salami	1 Pza.	180	6	9	0
Salchicha de Pollo (Lata)	1 Lata	185	10	13	2
Salchichas Alemana	2 uds.	155	7	14	1
Salchichas de Pollo	2 uds.	150	8	15	1
Salchichón	1 Pza.	460	27	38	0
Salsa 57 de Heinz	1 Cda.	400	0	0	4
Salsa Barbecue	2 Cdas.	35	0	0	4
Salsa Curry	2 Cdas.	46	1	1	4
Salsa de Ajo y Cebolla para Pasta	2 Cdas.	110	4	4	4
Salsa de Carne	2 Cdas.	110	2	5	3
Salsa de Queso Azul	2 Cdas.	180	1	17	4
Salsa Inglesa	1 Cda.	5	0	0	1
Salsa para Parilla	1 Cda.	12	0	0	1
Salsa de Soya	1 Cda.	100	0	0	3
Salsa Tabasco	1 Cda.	NC	0	0	0
Salsa Tártara	2 Cdas.	150	1	16	3
Sancocho con Verdura	1 Plato	270	12	15	20
Sándwich de carne Papas Fritas	1 Porc.	390	6	18	22
Sándwich de Jamón	1 ud.	391	18	11	30
Sándwich de Pavo	1 Ud.	420	36	3	30
Sándwich de Pollo	1 Ud.	370	33	12	30
Sándwich de Roast Beef	1 ud.	450	40	5	30
Sangría	1 Copa	20	0	0	10
Sardina en Aceite	1 Lata	57	4	5	0
Sardina Frita	1 Pza.	125	20	6	0
Semeruco	1 ud.	12	1	1	5
Señoritas	5 Uds.	40	1	1	6
Seven up	1Lt333 MI.	133	0	0	0
Seven up Light	1Lt333MI.	0	0	0	0
Snicker	1 Barra	NC	5	14	35
Soda	1Lt333MI.	56	0	0	2
Solomo Encebollado	1 Pza.	299	45	12	4
Sopa de Cebolla (Lata)	1 Lata	90	2	1	23
Sopa de Maíz (Sobre)	1 Plato	271	6	15	12
Sopa de Pollo	1 Plato	127	5	7	1
Sopa de Pollo con Fideo (sobre)	1 Plato	39	1	1	6
Soufflé de Maíz	1 Porc.	170	5	7	7
Soufflé de Queso	1 Porc.	197	12	14	2
Spaghetti con Mantequilla	1 Porc.	180	4	0	40
Spaghetti con Salsa Bologna	1 Porc.	288	20	3	42
Splenda	1 Sobre	0	0	0	0
Sprite	1Lt333 MI.	117	0	0	28
Suero Criollo	2 Cdas.	63	3	3	2
Sukiyaki	1 Pza.	63	3	3	2
Sundae de Caramelo	1 ud.	360	9	15	50
Sundae de Chocolate	1 Ud.	340	10	18	48
Sundae de Fresa	1 Ud.	290	8	15	50
Sushi (Regular)	8 Rolls	330	NC	3	26
Suspiros Dietéticos	1 Paq.	6	NC	0	0

Sustagén	2 Cdas.	114	4	0,07	14
Syrup de Caramelo	2 Cdas.	110	2	0	9
Syrup de Chocolate	2 Cdas.	120	1	0	9
Syrup de Melocotón	2 Cdas.	210	0	0	9
Syrup de Vainilla	2 Cdas.	130	0	0	11

T

Tabasco	1 Cda.	19	0	1	1
Taco Mexicano	1 Ud.	224	18	10	17
Tamal	1 Ud.	270	5	21	7
Tamarindo	2 Uds.	40	2	0	7
Tang Bebida	1 Vaso	35	0	0	5
Té con Limón	1 Taza	100	0	0	1
Té de Canela	1 Taza	0	0	0	0
Té de Dieta	1 Taza	0	0	0	0
Té de Durazno	1 Taza	0	0	0	0
Té de Fresa	1 Taza	5	0	0	0
Té de Manzana	1 Taza	5	0	0	0
Té de Manzanilla	1 Taza	0	0	0	0
Té de Naranja	1 Taza	5	0	0	0
Té de Tilo	1 Taza	0	0	0	0
Té Lipton (Infusión)	1 Taza	0	0	0	0
Té Listo Light	2 Cdas.	73	0	0	0
Té Negro	1 Taza	0	0	0	5
Té Verde	1 Taza	0	0	0	0
Tequeñón	1 Ud.	87	2	3	14
Tequeños	1 Ud.	30	1	1	5
Tequila	1 Copa	70	0	0	3
Ternera (Chuleta)	1 Pza.	129	24	3	0
Ternera (Costilla)	1 Pza.	150	22	6	0
Tiramisú	1 Porc.	283	2	18	26
Tocineta (Cruda)	1 Pza.	575	9	60	0
Tocineta Frita	1 Pza.	599	25	55	0
Tocino Ahumado	1 Pza	201	3	210	0
Toddy	2 Cdas.	120	2	1	16
Toddy con Leche	2 Cdas.	280	10	10	19
Toronja	1 Ud.	12	1	0	8
Toronto (Bombón)	1 Ud.	50	0	6	4
Torta de Chocolate Mezcla	1 Taza	188	4	4	14
Torta de Chocolate	1 Porc.	263	3	8	13
Torta de Chocolate Fudge	1 Porc.	241	2	11	12
Torta de Queso	1 Porc.	162	2	10	6
Torta de Zanahoria	1 Porc.	387	11	2	27
Torta Tipo Ponqué	1 Porc.	243	4	10	12
Tortilla Chip	5 Uds.	234	4	12	31
Tostitos	6 Uds.	NC	2	1	19
Tostones (paq.)	1Pq286 Gr.	NC	0	0	19
Tostones Fritos	1 Ud.	42	2	10	9
Trufas	1 Ud.	138	2	10	5
Turrón	1/4 Barra	220	6	22	26
Turrón de Chocolate	1/4 Barra	174	3	19	26
Twinkies	1 Paq.	148	3	9	20

U

Uvas	1 Taza	85	0	0	16
------	--------	----	---	---	----

V

Vegetales al Vapor	1 Taza	NC	4	1	4
--------------------	--------	----	---	---	---

Vinagre Blanco	1 Cda.	0	0	0	0
Vinagre de Vino Tinto	1 Cda.	0	0	0	0
Vinagreta	1 Cda.	109	0	11	0
Vino Blanco	1 Copa.	108	0	0	1
Vino Espumante	1 Copa.	108	0	0	1
Vino Rojo	1 Copa	94	0	0	1
Vino Rosado	1 Copa	100	0	0	1
Vodka	1 Copa	100	0	0	18
Vodka con Jugo de Naranja	1 Vaso	163	0	0	20

W

Waffle	1 Ud.	170	2	12	5
Wasabi	1 Porc.	130	0	4	4
Whisky	1 Vaso	384	0	0	18
Whisky con Coca Cola	1 Vaso	259	0	0	20

Y

Yogurt con Azúcar	1 Ud.	180	5	0	9
Yogurt con Frutas	1 Ud.	100	5	0	9
Yogurt en Barra	1 Barra	97	3	1	9
Yogurt Líquido Descremado	1 ud.	50	4	0	13
Yogurt Líquido Natural	1 Ud.	170	3	0	20
Yogurt Natural	1 Ud.	55	6	1	7
Yoka Ciruela	1 Ud.150MI.	170	6	5	9
Yoka Dulce	1Ud.150MI.	150	8	6	9
Yoka Durazno	1Ud.150MI.	170	6	5	9
Yoka Fresa	1Ud.150MI.	170	6	5	9
Yoka Piña	1Ud.150MI.	170	6	5	9
Yoplait con Crema	1Ud.150MI.	162	7	5	12
Yuca	1 Ud.	150	1	0	12
Yuca Cocida	1 Ud.	129	1	0	11

Z

Zanahoria	1 Ud.	32	1	0	3
Zanahoria Cocida	1 Ud.	30	2	0	5
Zanahoria Rallada	1 Ud.	32	2	0	5