

Contenido calórico de alimentos según grupos

1 Punto=10 Kcal

Peso Inicial: Kg

Objetivo de puntaje máximo al día:

.....

Abadejo: (porción mediana 150gr) **12 puntos**

Aceite: (cucharada de postre, 10cc): **9 puntos**, (cucharada tipo té, 5cc): **4,5 puntos**, (cucharada sopera 15 cc) **13,5 puntos**

Aceitunas: (8 unidades, 30gr) **10 puntos**

Acelga: (1/2 plato, 125 gr, 6 hojas) **3 puntos (SUMAR ADEREZOS Y/O SALSAS)**

Achicoria: (1/2 plato 125 gr) **2,5 puntos (SUMAR ADEREZOS Y/O SALSAS)**

Agnolottis: (porción sin salsa): **33 puntos**; (con salsa de tomate): **43 puntos**

Ají: (1/2 unidad 125 gr): **6,3 puntos**; (reellenos, porción): **25 puntos**; (a la napolitana, porción): **15 puntos**

Albóndigas de carne: (2 unidades medianas) **13 puntos**

Alcauil: (corazón) **1 punto (SUMAR ADEREZOS Y/O SALSAS)**

Alfajor: (unidad) de dulce de leche: **19,6 puntos**; de chocolate: **20,7 puntos**; chocoarroz: **9,7 puntos**; alfajor Ser: **17,4 puntos**; alfajor triple Milka: **21,10 puntos**; alfajor triple Pepitos: **29 puntos**

Almejas: (porción de 100 gr) **6,3 puntos**

Almendrado: (porción): **30 puntos**; con Charlotte: **35 puntos**

Almendras: (7 unidades solas): **5 puntos**; (7 unidades glaseadas): **7 puntos**; (7 unidades con chocolate): **9 puntos**

Almíbar: (cucharada tipo postre) **4 puntos**

Ananá: (dos rodajas) fresco: **8 puntos**; en lata: **15 puntos**; en lata diet: **8 puntos**

Anchoa: (porción mediana 150gr): **14,2 puntos**; (lata chica 120 gr): **21 puntos**

Apio: (picado crudo media taza 150 gr) **1 punto (SUMAR ADEREZOS Y/O SALSAS)**

Arrollado: (porción) de chocolate: **40 puntos**; de dulce de leche: **25 puntos**

Arroz con leche: (½ taza de té cocido) **14 puntos**

Arroz: (blanco ½ taza de té cocido) **10,6 puntos** (integral ½ taza de té cocido) **8,9 puntos**

Arvejas: (fresca o en lata- 3 cucharadas soperas o media taza) **8 puntos**

Asado de tira: (una costillita quitando la grasa) **10 puntos** (una costillita con grasa) **20 puntos**

Atún: (una lata chica 120 gr en aceite): **26,4 puntos**; (una lata chica 120 gr en agua): **15 puntos**

Avellanas: (10 unidades) **5 puntos**

Avena: (1/2 taza tipo té) **11,7 puntos**

Avena: (1/2 taza tipo té) **11,7 puntos**

Azúcar: (1 cucharadita tipo té 5 gr) **5 puntos**

Bacalao: (porción mediana 150 gr) **12 puntos**

Banana: (unidad mediana de 150 gr) **14,3 puntos**

Barra de cereal: (unidad) Cereal Fort: **9,6 puntos**; Flow: **7 puntos**; Cereal Mix: **10 puntos**; Ser: **6,7 puntos**; Quaker: **9,6 puntos**

Batata: (unidad chica 200 gr) **16 puntos** (unidad mediana 300 gr) **24 puntos** (unidad grande 400 gr) **32 puntos (SUMAR ADEREZOS Y/O SALSAS)**

Bay biscuit: (unidad) **5,5 puntos**

Berberechos: (6 unidades) **5 puntos**

Berro: (1 plato de 50 gr) **1 punto (SUMAR ADEREZOS Y/O SALSAS)**

Besugo: (porción mediana de 150 gr) **15,6 puntos**

Bife de costilla: magro ancho (16 x11x2): **34 puntos**; angosto (16x7x2): **16 puntos**; con lomo (15 x11 x 2): **21 puntos**

Bizcochos: (unidad): **7 puntos**; de grasa: **8 puntos**

Bizcochuelo: (1 porción 80 gr) de vainilla: **21 puntos**; de chocolate: **32 puntos**; con relleno: **30 puntos**

Bocadillo de acelga: (unidad) **17 puntos**

Bocadillo de arroz: (por unidad) **25 puntos**

Bomba de papa: (por unidad) **40 puntos**

Bon o Bon: (unidad) **4,4 puntos**

Bondiola: (por rodaja) **8 puntos**

Brandy: (1 medida de 50 cc) **13,7 puntos**

Brochette de carne: (porción) **42 puntos**

Brócoli: (Un florete) **0,3 puntos (SUMAR ADEREZOS Y/O SALSAS)**

Brotos de soja: (media taza) **0, 8 puntos**

Brótola: (porción mediana de 150 gr) **12 puntos**

Brownies: (cuadrado de 60 gr) **23 puntos**

Budín dulce: (porción 30 gr) marmolado: **13 puntos**; de vainilla: **13,9 puntos**; de chocolate: **12 puntos**; de limón: **12,2 puntos**; con chips de chocolate: **15 puntos**; con frutas secas: **12,9 puntos**

Budín salado: (de carne porción) **20 puntos**

Budín salado: (porción) de acelga: **13 puntos**; de calabaza: **17 puntos**; de zapallitos: **14 puntos**; de brócoli **13 puntos**

Caballa: (lata de 120 gr=6 cucharadas soperas) en aceite: **54 puntos**; al agua: **28 puntos**; con salsa de tomate: **41 puntos**

Cacao en polvo: (cuchara tipo té colmada) **6 puntos**

Café: soluble Nescafé (cucharada tipo té): **1,3 puntos**; de filtro: **0 puntos**; capuchino: **8,5 puntos (SUMAR APARTE LOS PUNTOS EN CASO DE ENDULZAR CON AZÚCAR)**

Calabaza: (rodaja de 50 GR 2 X 6) **1 punto**

Calamar: (porción) **8 puntos**

Caldo: (cubo producto terminado 100cc) de carne: **0,6 puntos**; de gallina: **0,8 puntos**; de verdura: **0,7 puntos**

Camarón: (porción) **9 puntos**

Cañón de dulce de leche: (por unidad 40 gr) **15,9 puntos**

Capelettis (5 unidades de 40 gr): promedio: **10,6 puntos**; de carne y jamón: **12,7 puntos**; de ricota y espinaca: **13,3 puntos**; cuatro quesos: **13,7 puntos (SUMAR APARTE LOS PUNTOS DE LA SALSA UTILIZADA)**

Caramelos: duros BC por unidad: **7 puntos**; confitados masticables (paquete): **21,2 puntos**; duros ácidos (paquete): **14 puntos**

Carne: (porción mediana de 150 gr) vacuna magra: **29,7 puntos**; semigorda: **38,4 puntos**; gorda: **45,9 puntos**; cerdo: **46 puntos**; cordero: **19 puntos**; de cabra: **16,3 puntos**; liebre: **18,6 puntos**; de iguana: **16,8 puntos**.

Carré de cerdo: (1 porción de 150 gr) **30 puntos**

Casata: (porción) **20 puntos**

Castañas de cajú: (6 unidades de 10 gr) **5 puntos**

Caviar: (1 cucharada tipo café) **10 puntos**

Cazuela: (1 porción) de carne y arroz: **40 puntos**; de mariscos: **55 puntos**; de pollo: **48 puntos**

Cebada: Perlada (2 cucharas tipo postre crudo): **8,6 puntos**; Grano entero (2 cucharas tipo postre crudo): **9,7 puntos**

Cebolla: (cruda picada, 1 cucharada soperas) **0,4 puntos**

Centeno (Grano entero): 2 cucharadas soperas en crudo: **10 puntos**

Cereales: con salvado “ All Bran” (4 cucharas soperas de 30 gr) : **7 puntos** ; arroz inflado azucarado(3 cucharadas soperas de 25 gr) : **9,7 puntos** ; de avena y miel (¾ taza de desayuno): **12 puntos** ; de avena integral (2/3 taza de desayuno) : **10, 3 puntos** ; cereales con fruta y miel cereal mix (½ taza tipo té) : **12,6 puntos** ; copos de maíz(5 cucharadas soperas): **9,4 puntos** ; copos de maíz azucarados: (3 cucharadas soperas): **7,7 puntos** ; muesli (5 cucharadas soperas): **11, 4 puntos** ; cuadraditos de avena(22 unidades): **10,1 puntos**

Cerezas: (cada una) **0,3 puntos**

Cerveza: (porción 354 cc) **15 puntos**; Múnich: **15,9 puntos**; negra: **18,8 puntos**; sin alcohol: **7 puntos**

Champagne: (copa de 100cc) Asti espumante: **8 puntos**; champagne brut: **6,6 puntos**; seco: **6,9 puntos**; demi sec: **7,4 puntos**; doux: **10 puntos**; dulce: **11,8 puntos**

Champiñón: (10 unidades) **1,7 puntos (SUMAR SALSAS Y / O ADEREZOS)**

Chaucha: (una taza cruda) **3 puntos (SUMAR SALSAS Y / O ADEREZOS)**

Chicle: confitados paquete: **5 puntos**; globo (por unidad): **1,3 puntos**; Beldent, Trident, Topline: **0,75 puntos**

Chinchulines: (porción) **25 puntos**

Chizitos: (1 paquete chico) **16,9 puntos**

Choclo: (cada mazorca) **8 puntos (SUMAR ADEREZOS)**

Chocolate : amargo (1 barra): **12,5 puntos**; blanco (unidad de 30 gr): **12,5 puntos** ; con leche (unidad de 30 gr): **16,2 puntos** ; con leche y almendras (unidad de 30 gr): **17,1 puntos**; con leche y avellanas (unidad de 30 gr): **16,6 puntos** ; semi amargo (unidad de 30 gr): **14,1 puntos** ; con dulce de leche (unidad de 30 gr): **12, 6 puntos** ; chocolate dietético diet Fort (unidad de 17 gr): **9, 7 puntos**

Chomp (Helado): (unidad) crema toffe: **4,3 puntos**; dulce de leche: **4,5 puntos**; chocolate: **4,2 puntos**

Chop suey con carne: (porción mediana) **24 puntos**

Chorizo: (unidad) **27 puntos**; chorizo colorado: **39 puntos**; sándwich de chorizo: **53 puntos**

Chupetín: (por unidad) babydoll **7,8 puntos**; bolita: **4,7 puntos**; de dulce de leche: **3,6 puntos**; pico dulce: **8 puntos**

Churrasco de cuadril magro: (unidad de 150 gr- mediana) **24 puntos**

Churrasco de paleta: (10 x 5 x 2) **11 puntos**

Churro: (1 unidad de 50 gr) **17,4 puntos**; con dulce de leche: **33 puntos**; bañado con chocolate y relleno: **55 puntos**

Cinzano: (1 vaso) **35 puntos**

Ciruela: (1 unidad mediana de 55 gr) **3 puntos**

Clericó: (1 vaso) **26 puntos**

Coca cola: (vaso de 200 cc) regular: **8 puntos**; zero/ light: **0 puntos**

Cocktail: (vaso de 200cc) daiquiri: **24,4 puntos**; gin tonic: **15,2 puntos**; Manhattan: **37 puntos**; piña colada: **38,8 puntos**; Tom Collins: **11,4 puntos**; pisco sour: **36,8 puntos**; Martini: **34,8 puntos**

Cogñac: (1 copa) **13 puntos**

Coliflor: (1 florete): **0,5 puntos**; cocido picado (1 taza tipo té): **2,7 puntos (SUMAR SALSAS Y/ O ADEREZOS)**

Cornalitos: (fritos) (por porción plato mediano) **25 puntos**

Costillitas de cerdo: (unidad) **30 puntos**

Crema de leche: (1 cucharada tipo postre) **5,2 puntos**; light: **2,5 puntos**

Croquetas: (unidad) de arroz o de papa: **24 puntos**

Croquetas: (unidad) de pollo: **24 puntos**

Damasco: (unidad de 40 gr) **2 puntos**

Dulce: (porción) membrillo, batata: **16 puntos**; light: **7 puntos**; de leche por cucharada: **3 puntos**; de leche Ser por cucharada: **6 puntos**

Durazno: (unidad de 20 gr): **6 puntos**; lata (1 mitad de 75 gr): **5,3 puntos**; light: **2 puntos**

Empanada (unidad) de carne: **30 puntos**; jamón y queso: **30 puntos**; humita: **23 puntos**; verdura: **15 puntos**. (EN CASO DE SER FRITAS SUMAR 10 PUNTOS A LOS DIFERENTES TIPOS DE EMPANADAS)

Ensalada: (porción) lechuga, tomate y huevo: **10 puntos**; tomate, remolacha, zanahoria: **9 puntos**; rusa: **20 puntos**; jardinera: **15 puntos**; waldorf: **25 puntos**

Escalope: (unidad) **30 puntos**

Escarola: (1 planta de 200 gr): **4 puntos (SUMAR ADEREZOS)**

Espárragos: (cada uno) **0,2 puntos (SUMAR ADEREZOS Y /O SALSAS)**

Espinaca: (diez hojas) **3 puntos (SUMAR ADEREZOS Y/ O SALSAS)**

Factura de grasa o de manteca: (unidad) **15 puntos**

Fainá (Por porción): **9 puntos**

Fernet: (1 Vaso) **9 puntos**

Fideos dietéticos: De gluten (½ taza tipo té en cocido): **14,1 puntos**; de harina integral (½ taza tipo té en cocido): **10,8 puntos**; de soja cocidos (½ taza tipo té en cocido): **18,6 puntos**

Fideos secos: Tipo cinta (1 nido de 25 gr): **6,9 puntos**; de sémola (1 taza tipo té en cocido 25 gr): **8,9 puntos**; dedalitos, coditos y moñitos (2 cucharadas soperas de 25 gr): **8,9 puntos**; soperos (1/2 taza de té cocido 25 gr): **8, 6 puntos**; lasaña precocida: **10,1 puntos**; de sémola con espinaca (30 gr): **10,4 puntos**.

Filet de pescado: (unidad chica de 100 gr) **8 puntos**

Flan casero: (porción): **20 puntos**; con dulce de leche: **35 puntos**; con crema: **28 puntos**

Fondant: (100 gr) **35,5 puntos**

Fondue: (porción) de queso: **40 puntos**; de chocolate: **60 puntos**

Frambuesas: (porción 90 gr- 30 unidades) **4,5 puntos**

Fruta abrillantada: (30 gr) **9 puntos**

Frutillas: (porción de 150 gr- 15 unidades chicas o 7 grandes): **5 puntos**; con crema: **15 puntos**

Galleta de arroz: (unidad) **3,3 puntos**

Galleta marinera: (unidad) **9,5 puntos**

Galletitas de agua: (unidad): Criollitas: **1,7 puntos**; Express: **4,1 puntos**; desayuno: **2,3 puntos**; Ser: **1,4 puntos**; Terrabusi: **4,2 puntos**; Sándwich Maico: **4,5 puntos**; Ser salvado: **1,7 puntos**; Fargo de agua: **2,8 puntos**

Galletitas dulces: (porción) Frutigran: **5,5 puntos**; Cerealitas dulces: **3,3 puntos**; Anillitos: **7 puntos**; Rumba: **9 puntos**; Mellizas: **8 puntos**; Melba: **9,1 puntos**; Oreo: **9,3 puntos**; Sonrisas: **4,4 puntos**; Lincoln: **6,8 puntos**; Manon: **5 puntos**; Ópera: **6 puntos**.

Gaseosas: (vaso 200 cc) **8 puntos**

Gelatina: (porción) **11 puntos**; light: **1,6 puntos**

Germen de trigo: (dos cucharadas de 10 gr): **3,3 puntos**; germen de trigo tostado (2 cucharadas soperas 7 gr): **2,7 puntos**

Gin: (medida) **15 puntos**

Ginebra: (vasito) **13 puntos**

Grisines: (Unidad) **1,7 puntos**; integrales por unidad: **1,6 puntos**; de soja por unidad: **2 puntos**

Guindas: (c/u) **2,2 puntos**

Guiso de carne: (porción) **44 puntos**

Habas: (5 cucharadas) **18 puntos**

Hamburguesa de carne: (unidad) comercial promedio: **20 puntos**; light: **10 puntos**; casera: **18 puntos**

Hamburguesa de pollo: (unidad): **20 puntos**

Harina (2 cucharadas soperas): de arroz: **9,3 puntos**; salvado de arroz: **2,7 puntos**; de avena: **11,9 puntos**; de centeno: **9,9 puntos**; de germen de trigo: **3,6 puntos**; de maíz blanco: **9,1 puntos**; de sémola: **7 puntos**; de tapioca: **6,6 puntos**; de trigo: **6,9 puntos**; de trigo integral: **6,6 puntos**

Helado: de crema Frigor(65 cc): **6,8 puntos**; de chocolate(65 cc): **6,5 puntos** ; Comics frutilla (85 cc): **7,7 puntos**; Sin Parar de vainilla (230 cc): **23,7 puntos** ; Sin Parar de dulce de leche: **27,2 puntos**; Conogol: **23 puntos** ; Mc donalds cono: **13,8 puntos**; Bombón helado (unidad): **16,2 puntos**; BC (Por unidad): **8,8 puntos**; Freddo light (vaso chico promedio): **8 puntos**

Hígado: (porción) **31 puntos**

Higo: (unidad de 70 gr) **4,4 puntos**

Hinojo: (1 taza) **2,5 puntos (SUMAR ADEREZOS)**

Hongos (ver champiñón)

Huevos: (de gallina por unidad): **8 puntos**; solo yema: **6 puntos**; solo clara: **2 puntos**; frito (entero): **13 puntos**

Jamón: (feta) cocido: **5 puntos**; crudo: **9 puntos**

Jerez: (medida de 50 cc) **15 puntos**

Jugos: en polvo dietéticos por sobre (BC Ser Clight) (Rinde 1 litro): **5 puntos**; en caja BC por unidad: **4 puntos**; jugo Cepita en botella chica: **15 puntos**

Kani-kama: (unidad) **3 puntos**

Kétchup: (cucharada tipo té) **1 punto**

Kinoto: (porción de 65 gr) **4,5 puntos**

Kiwi: (unidad 110 gr) **5,8 puntos**

Langosta: (porción) **9 puntos**

Langostinos: (porción) **10 puntos**

Lasagna: (Por porción) **25 puntos**

Leche: (por taza) descremada: **6,5 puntos** parcialmente descremada: **9,2 puntos** ; deslactosada: **11,6 puntos** ; chocolatada: **15,6 puntos** ; condensada (2 cucharas tipo postre): **6,5 puntos**; en polvo descremada(2 cucharas tipo postre): **7 puntos**; semi descremada en polvo (2 cucharas tipo postre): **8,4 puntos** ; entera en polvo(2 cucharas tipo postre) : **9,8 puntos**.

Lechuga: (plato) **0,7 puntos (SUMAR ADEREZOS)**

Lengua: (porción) **19 puntos**; a la vinagreta: **34 puntos**

Lentejas: (5 cucharadas) **18 puntos**; a la española: **54 puntos**

Levadura: de panadero seca (10 gr) **3 puntos**; de cerveza (10 gr): **2,9 puntos**

Licudo de fruta: (vaso 200 cc) con agua: **10 puntos**; con leche descremada: **20 puntos**; con leche entera: **25 puntos**

Lima: (100 gr) **3 puntos**

Limón: (unidad de 150 gr) **4,3 puntos**

Lomito ahumado: (rodaja) **6 puntos**

Lomo: (medallón de 2 cm) **14 puntos**

Magdalena: (unidad 10 gr): **10,4 puntos**; de chocolate **12, 6 puntos**; de vainilla con dulce de leche: **13,4 puntos**; de limón: **13 puntos**

Mandarina: (unidad de 65 gr. 12 gajos) **3 puntos**

Mango: (unidad) **4,2 puntos**

Maní: (salado por paquete chico) **24 puntos**

Maní:(salado por paquete chico) **24 puntos**

Manzana: (unidad mediana de 150 gr) **9 puntos**

Margarina: (10 gr- 1 cucharada tipo postre) **7,3 puntos**

Mariscos: (porción) **28 puntos (SUMAR ADEREZOS Y/O SALSAS)**

Masa seca: (unidad) **10 puntos**

Matambre: (rodaja) **7 puntos**

Matambrito tiernizado: (porción) **13 puntos**

Mate: **0 puntos (CONTAR LOS PUNTOS DEL AZÚCAR AGREGADA)**

Mayonesa: (cucharada) **7 puntos**; light: **4 puntos**

Medialuna: (unidad mediana) **14,5 puntos**

Mejillón: (porción chica) **8 puntos**

Melón: (rodaja mediana) **5,3 puntos**

Merengue: (porción) **38 puntos**

Mermelada: (cucharada tipo té 10 gr) **7,4 puntos**; light: **3,4 puntos**

Miel: (cucharada) **3 puntos**

Milanesa de soja: (Unidad) **23 puntos**; de soja rellena de espinaca: **18,8 puntos**

Milanesa: (unidad chica) de ternera o de pollo: **30 puntos**; a la napolitana: **38 puntos**; a la suiza **35 puntos**

Mondongo: (porción) a la española: **43 puntos**, solo: **11 puntos**

Morcilla: (1/ 2 unidad chica) **18,7 puntos**

Mortadela: (una rodaja) **8 puntos**

Mostaza: (cucharada tipo té) **1 punto**

Mousse: (Porción) de chocolate: **32 puntos**; de dulce de leche: **25 puntos**; de limón: **14 puntos**; mousse de chocolate Exquisita Placeres light: (1/ 2 taza): **5,1 puntos**

Naranja: (unidad de 100 gr) **5, 8 puntos**

Niños envueltos: (porción) **45 puntos**

Ñoquis: (Por plato) de papa: **12,5 puntos**; de ricota: **17,6 puntos**

Omelette: (porción) con jamón: **43 puntos**; con jamón y queso: **48 puntos**; con champiñón: **30 puntos**; con vegetales: **29 puntos**

Oporto: (medida de 50 cc) **15 puntos**

Orejones: (3 unidades) de ciruela, damasco, dátíl, durazno, higo, manzana, pera: **8 puntos**

Ostras: (porción) **6 puntos**

Paella: (porción pequeña) **60 puntos**

Paleta: (feta) **3 puntos**

Palitos salados: (paquete chico) **22,4 puntos**

Palmitos: (cada unidad) **0,8 puntos (SUMAR ADEREZOS Y/O SALSAS)**

Palta: (media taza) **0,8 puntos (SUMAR ADEREZOS Y/ O SALSAS)**

Pan: alemán(1 rebanada de 35 gr): **9,2 puntos** ; francés (1 miñón pequeño): **9,8 puntos**; de centeno (1 bollito): **10,6 puntos**; de viena (½ unidad): **9,2 gr**; lactal envasado (rodaja de 25 gr): **7,2 puntos** ; árabe(unidad mediana de 35 gr): **9,6 puntos** ; árabe integral (unidad mediana 35 gr): **9,2 puntos**; lactal de salvado rodaja de 25 gr): **7,4 puntos**.

Panaché de verduras: (porción) **13 puntos**

Panceta: (porción) **22 puntos**

Pancho: (unidad) **25 puntos**

Pancho: (unidad) **25 puntos**

Panqueque: (Unidad solo) **10 puntos**

Panqueque: (unidad) **10 puntos**; con dulce de leche: **35 puntos**

Papas fritas: (paquete chico) **17,6 puntos**

Papas: (Taza) cubitos con aceite- tipo ensalada: **20 puntos**; puré: **24 puntos**; fritas bastón (25 unidades): **20 puntos**; noisette (10 unidades): **20 puntos**

Pasas de uva: (cucharada) **4 puntos**

Pascualina: (Una porción) **25 puntos**

Paté de foié: (½ lata) **15 puntos**

Pavita: (porción) **60 puntos**

Pavo: (porción) **56 puntos**

Pebete: (Unidad con jamón y queso): **20 puntos**

Peceto: (porción) **22 puntos**

Pejerrey: (porción) **13 puntos**

Pelón: (unidad de 120 gr) **6,9 puntos**

Pepino: (unidad) **1,4 puntos (SUMAR ADEREZOS)**

Pera: (unidad de 150 gr): **9 puntos**; de lata (mitad de 50 gr): **4 puntos**; light: **1,3 puntos**

Pescado poche: (porción) **9 puntos**

Pickles: (10 cucharadas) **5 puntos**

Pizza: (Porción) de muzzarella: **28 puntos**; napolitana: **29 puntos**; de roquefort: **29 puntos**; de palmitos: **38 puntos**; con ananá: **30 puntos**; con morrones: **33 puntos**; de espinaca: **35 puntos**; fugazzeta: **42 puntos**; de anchoas: **33 puntos**; casera con queso por salut light: **20 puntos (SUMAR ACEITUNAS)**

Pochoclo acaramelado: (paquete chico) **20, 8 puntos**

Polenta: (Porción) **18 puntos**; con salsa de tomate: **25 puntos**; con salsa blanca: **30 puntos**; con salsa con estofado: **43 puntos**

Pollo (sin piel): ala: **11**; muslo: **17 puntos**; pata: **14 puntos**; media pechuga: **14 puntos**

Polvo para preparar postres: (porción de producto preparado-caja rinde 8 porciones) Exquisita Placeres light: **6 puntos**; postre Exquisita de chocolate: **15 puntos**

Polvo para preparar postres: (porción de producto terminado-caja rinde 8 porciones) Exquisita Placeres light: **6 puntos**; postre Exquisita de chocolate: **15 puntos**

Pomelo: (unidad de 215 gr, 12 gajos) **8 puntos**

Porotos: (5 cucharadas) **18 puntos**

Postres: (porción) flan casero : **33,8 puntos**; flan Serenito(vainilla/ chocolate): **15,1 puntos**; Danette (promedio): **14,4 puntos**; flan Shimmy: **20,9 puntos**; Serenito vainilla : **17,5 puntos** ; Serenito chocolate: **19,2 puntos** ; Shimmy vainilla con Rocklets: **20,5 puntos**; postre Sublime (promedio): **15,6 puntos**; postre SER de chocolate: **8,1 puntos**; postre SER de dulce de leche: **8,9 puntos** ; flan Danette: **12,1 puntos** ; flan Sancor dietético: **12,1 puntos**.

Postres: (unidad-porción) budín de pan con manzanas: **35, 8 puntos**; budín de pan: **41,5 puntos**; flan casero: **33,8 puntos**; flan Serenito (vainilla/ chocolate): **15,1 puntos**; Danette: **14,4 puntos**; flan Shimmy: **20,9 puntos**; Serenito vainilla: **17,5 puntos**; Serenito chocolate: **19,2 puntos** ; Shimmy vainilla con Rocklets: **20,5 puntos**; postre sundae Mc Donalds: **35,5 puntos**; postre Mc Flurry con Oreo: **45,8 puntos** ; postre Sublime:**15,6 puntos**; postre SER de chocolate: **8,1 puntos**; postre SER de dulce de leche: **8,9 puntos**; flan Danette: **12,1 puntos** ; flan Sancor dietético: **12,1 puntos**.

Puchero: (porción) **40 puntos**

Pulpo: (porción) **7 puntos**

Puré mixto: (Porción) **16 puntos**

Queso untable: (por cucharada sopera al ras) untable Mendicrim cremoso light: **3,5 puntos**; Mendicrim 0%: **2 puntos**; Mendicrim original: **6,6 puntos**; Casancrem light: **3,1 puntos**; Casancrem original: **6,1 puntos**; Finlandia light jamón y parmesano: **4,8 puntos**; Tholem clásico: **6,3 puntos**; Tholem light: **3,7 puntos**

Queso: de maquina (feta): **2,5 puntos**; de rallar (cucharada) **6 puntos**; fontina: **11,1 puntos**; Chubut: **9,8 puntos**; roquefort, gouda, provolone, parmesano, gruyere, cheddar: **11,9 puntos**; por salut (porción tamaño caja de fósforos): **12,6 puntos**; por salut Sancor light (1 rebanada pequeña): **6,1 puntos**; mozzarella (1 rebanada pequeña): **9,1 puntos**

Rabanito: (unidad) crudo entero: **0,3 puntos (SUMAR ADEREZOS Y / O SALSAS)**

Rabas: (porción plato chico) **16 puntos**

Radicheta: (corte para ensalada-taza): **0,4 puntos (SUMAR ADEREZOS)**

Ravioles: (Media caja / o 24 unidades); de ricota: **39 puntos**; de ricota y espinaca: **37,7 puntos**; de ricota y jamón: **38 puntos**; cuatro quesos: **42, 9 puntos**; de carne y jamón: **36 puntos**; de pollo y verdura: **39 puntos (SUMAR SALSA UTILIZADA Y QUESO DE RALLAR)**

Raviolones: (8 unidades) de mozzarella, ricota y jamón: **44 puntos**; de mozzarella, ricota y espinaca: **44 puntos (SUMAR SALSA UTILIZADA Y QUESO DE RALLAR)**

Remolacha: (taza) **3,3 puntos (SUMAR ADEREZOS Y/ O SALSAS)**

Repollito de Bruselas: (10 unidades) **5,6 puntos (SUMAR ADEREZOS Y/ O SALSAS)**

Repollo: (½ unidad chica) **5 puntos (SUMAR ADEREZOS Y/ O SALSAS)**

Revuelto de huevos: (porción): **23 puntos**; de papas: **28 puntos**; gramajo: **35 puntos**; zapallitos: **21 puntos**

Riñón: (porción) **12 puntos**

Risotto: (porción): **30 puntos**

Ron: (medida 30 cc) **11 puntos**

Salame: (rodaja) **11 puntos**

Salame: (rodaja) **11 puntos**

Salamín: (unidad chica) **43 puntos**

Salamín: (unidad chica) **43 puntos**

Salchicha: (unidad) parrillera: **62 puntos**; viena: **11 puntos**; Vienísima light (unidad y media): **6,7 puntos**; Vienísima con queso (unidad y media) **11,5 puntos**

Salchichón: (feta) **6 puntos**

Salmón: (porción) **27 puntos**

Salpicón: (porción): de ave: **21 puntos**; vacuno: **30 puntos**

Salsas caseras: (porción para 1 plato): blanca : **17 puntos**; a la crema: **26 puntos** ; estofado: **28 puntos** ; bolognesa: **14 puntos** ; italiana: **9 puntos** ; lyonesa : **5 puntos**; de tomate: **10 puntos** ; velouté: **11 puntos** ; parisienne: **9 puntos** ; criolla o portuguesa: **8 puntos** ; vinagreta : **13 puntos**

Sambayón: (porción) **20 puntos**

Sandia: (rodaja pequeña) **4,4 puntos**

Sándwiches: de chorizo: **48 puntos**; de miga simple: **8 puntos**; mixto: **20 puntos**; de milanesa: **45 puntos**

Sándwiches: de chorizo: **48 puntos**; de miga simple: **8 puntos**; mixto: **20 puntos**; de milanesa: **45 puntos**

Sardinas en aceite: (porción) **27 puntos**

Scons: (unidad) chico: **6 puntos**; grande: **16 puntos**

Semillas: (peladas) de zapallo: (21 unidades- 18 gr): **10 puntos**; de girasol: (2 cucharadas de postre- 18 gr) **10 puntos**; de sésamo: (3 cucharadas de postre, 18 gr): **10 puntos**; de amapola: (2 cucharadas de postre-18 gr) **10 puntos** ; de lino: (1 cuchara de sopa) **5, 3 puntos**

Sémola: (4 cucharadas) **21 puntos**

Sidra: (vaso) **12 puntos**

Sopa : (plato) de verdura: **6 puntos**; de crema de verduras: **11 puntos**; quick: **10 puntos**; light: **1 punto**

Sopa de sémola: (plato) **7 puntos**; de avena arrollada: **3,7 puntos**; arroz- fideos: **7 puntos**; cabellos de ángel: **7 puntos**

Sorrentinos: (plato) se zapallo: **10 puntos**; de queso: **15 puntos (SUMAR SALSAS Y QUESO RALLADO)**

Spaguetti fresco: (25 gr) **9 puntos**

Strudel de manzana: (porción) **40 puntos**

Suprema de pollo: (pata unidad): **25 puntos**; de pechuga (unidad): **24 puntos**; Granja del Sol rellena con jamón y queso (unidad): **25 puntos**; Granja del Sol rellena de espinaca (unidad): **23 puntos**

Tarta: (porción) de fruta: **40 puntos**; de chocolate: **50 puntos**; mil hojas: **45 puntos**

Tarta: (porción) de jamón y queso: **45 puntos**

Tarta: (porción) de jamón y queso: **45 puntos**; de humita: **37 puntos**; de zapallito: **30 puntos**; de cebolla: **19 puntos**

Té: **0 puntos (CONTAR LOS PUNTOS DEL AZÚCAR AGREGADA)**

Tomate: (unidad) **3 puntos (SUMAR ADEREZOS)**

Tostado jamón y queso: (porción) **20 puntos**

Tostado jamón y queso: (unidad) **20 puntos**

Turrón de maní: (unidad) **9,8 puntos**

Uva: (10 unidades) **5,5 puntos**

Vacio: (porción mediana 150 gr) **22 puntos**

Vainillas: (unidad de 17 gramos) **6,5 puntos**

Vermouth: (copa de 100cc) **10 puntos**

Vino: (vaso) **12 puntos**

Vithel toné: (porción) **32 puntos**

Vodka: (medida de 30 cc) **9,5 puntos**

Whisky: (medida de 30 cc) **8 puntos**

Yogur entero: Yogs entero bebible (botellita) **11,5 puntos**; Yogs firme (unidad): **19,1 puntos**; Griego (promedio, por unidad): **14,1 puntos**; Yogurísimo bebible (vaso): **14 puntos** ; Yogurísimo con zucaritas (pote): **20,1 puntos** ; Yogur batido Activia Fibrabalance Mueslix (pote) : **14, 3 puntos**

Yogur descremado: Yogs descremado con copos de maíz (unidad): **11,5 puntos**; Yogs bebible (botellita): **8 puntos**; Yogs firme light (pote): **8,8 puntos**; Yogs colchón de frutas light (pote): **9,8 puntos**; Yogur batido dietético Activia 0% sabor Ciruela (por pote): **6,1 puntos**; Yogur dietético edulcorado descremado con fitoesteroles Vidacol sabor Multifruta (botellita): **4 puntos**; Ser calciplus (pote): **7,1 puntos**; Ser colchón de frutas (pote): **11, 6 puntos** ; Ser (con cereales) (pote): **14 puntos**; Ser firme (pote): **8,2 puntos**; Ser lemon pie (pote) : **6,9 puntos**

Zanahoria: (media taza) **2 puntos (SUMAR ADEREZOS)**

Zapallito: (unidad chica): **1,9 puntos**; zucchini rodaja: **0,4 puntos (SUMAR ADEREZOS)**

Zapallo: (rodaja) **4,5 puntos**

Zarzamora: (porción 85 gr) **4,5 puntos**