

VEGETALES	1 intercambio (100 mg de lisina)	Kcal de 1 intercambio
PATATA CRUDA	91	75
CALABACÍN	154	25
CALABAZA	185	48
JUDÍA VERDE	114	35
ZANAHORIA	227	93
CEBOLLA	182	76
CHAMPIÑÓN	93	21
BERENJENA	213	51
TOMATE FRITO	250	248
TOMATE	333	60
COLIFLOR	94	24
REPOLLO	149	36
ESPINACAS FRESCAS	57	13
ESPINACAS CONGELADAS	34	10
BONIATO	123	106
ACEITUNAS	323	371
ACELGAS	101	19
GUISANTES FRESCOS	32	26
GUISANTES CONGELADOS	33	25
PUERRO	128	78
SETAS OSTRA	79	28
PEPINO CON PIEL	345	52
PEPINILLOS EN VINAGRE	714	79
ESPÁRRAGO BLANCO	99	19
ESPÁRRAGO VERDE	133	40
LECHUGA HOJA VERDE	119	18
PIMIENTO ROJO	233	60
PATÉ PIMIENTO MERCADONA	256	51
LECHUGA ROMANA	95	16
LECHUGA ICEBERG	133	19
COL DE BRUSELAS	65	28
COL LOMBARDA	208	65
HABAS VERDES (BABY) CRUDAS	22	16
COLIFLOR VERDE O ROMANESCU	63	20
APIO	152	29
REMOLACHA COCIDA	125	53

CEREALES Y PRODUCTOS DE PANADERÍA SIN LECHE NI HUEVO	1 intercambio (100 mg de lisina)	Kcal de 1 intercambio
ARROZ BLANCO GRANO CORTO CRUDO	43	151
ARROZ BLANCO GRANO CORTO COCIDO	118	153
ARROZ INTEGRAL GRANO MEDIO CRUDO	35	127

ARROZ INTEGRAL GRANO MEDIO COCIDO	111	124
PAN BLANCO DE TRIGO	50	129
PAN INTEGRAL DE TRIGO	33	84
PAN DE MOLDE BLANCO	49	131
PAN DE MOLDE INTEGRAL	33	81
PAN DE CENTENO	43	111
PASTA NORMAL DE TRIGO CRUDA	34	124
PASTA NORMAL DE TRIGO COCIDA	75	119
PASTA INTEGRAL DE TRIGO CRUDA	31	107
PASTA INTEGRAL DE TRIGO COCIDA	85	0
CRACKER GRAN PAVESI	33	147
GUSANITOS RISI	51	237
NACHOS DE MAÍZ SIN SABOR	53	253
PALOMITAS DE MAÍZ	54	266
MINI TOSTAS BIMBO	28	113
PICOS SIN GLUTEN PANCELIAC	98	378
CRUNCHY CRUMBS ESGIR	41	154
TORTITAS DE MAÍZ NATUR TIERRA	40	140
TORTITAS DE ARROZ HACENDADO	39	142
MAÍZ EN LATA	122	98
MAÍZ DULCE CRUDO FRESCO	73	63
MAÍZ CRUDO SECO	38	138
HARINA DE MAÍZ	51	185
GALLETAS CHIQUILIN OSITOS	56	250
COPOS DE AVENA (ver proteínas etiqueta)	143	556
	23	87
PAN RALLADO NORMAL DE TRIGO	21	76
COPOS DE MAÍZ TIPO CORN FLAKES	54	203
HARINA DE TRIGO (ver proteínas etiqueta)	44	160

CEREALES Y PRODUCTOS DE PANADERÍA CON LECHE o HUEVO	1 intercambio (100 mg de lisina)	Kcal de 1 intercambio
CRACKER SIN GLUTEN HACENDADO CON ROMERO	89	388
GALLETAS CHIQUILIN OSITOS CHOCOLATE	30	134
GALLETAS DINOSAURUS ARTIACH	41	194
BIZCOCHO CASERO	31	142
GALLETA MARIA	29	133

FRUTAS	1 intercambio (100 mg de lisina)	Kcal de 1 intercambio
PLÁTANO	200	178
PERA	588	341

MANZANA	833	433
NARANJA	213	100
FRESA	385	123
PIÑA	385	185
CIRUELA	625	288
MELOCOTÓN	333	130
UVA	370	256
ZUMO DE NARANJA	1250	525
KIWI	164	100
SANDÍA	161	48
MELÓN	333	120
AGUACATE	76	121
ALBARICOQUE	103	49
NECTARINA	625	275
CEREZAS	333	210
ZUMO DE MANZANA	1667	783
HIGOS	333	243
HIGOS SECOS	83	208
FRAMBUESAS	244	127
ARÁNDANOS	833	475
MORAS	333	143
MANGO	244	159
PAPAYA	400	156
COCO FRESCO	68	241
DÁTIL SECO	152	427
MANDARINA	313	166

FRUTOS SECOS (100g)	1 intercambio (100 mg de lisina)	Kcal de 1 Intercambio
NUEZ COMÚN	24	154
CACAHUETE	11	61
UVAS PASAS	119	356
CIRUELAS PASAS	200	480
ANACARDO CRUDO	11	60
ANACARDO TOSTADO	12	70
PIÑONES	23	145
PIPAS DE GIRASOL	13	73
PISTACHOS	8	48
CASTAÑAS CRUDAS	104	204
CASTAÑAS ASADAS	53	130
COCOS DE BRASIL	20	133
ALMENDRAS	17	96
AVELLANAS TOSTADAS	24	153

PRODUCTOS LÁCTEOS	1 intercambio (100 mg de lisina)	Kcal de 1 intercambio
Yogur azúcar de caña Carrefour	40	35
Yogur líquido azúcar de caña Mercadona	66	48
Yogur líquido azúcar de caña Carrefour	43	28
Yogur griego azucarado Carrefour	45	56
Quesitos Carrefour	16	38
Queso Philadelphia normal	29	77
Queso Parmesano	3	12
Queso Manchego curado	3	13
Flan de vainilla Hacendado	57	64
Yogur líquido L Casei Frutos Silvestres Hacendado	57	45
Yogur sabor piña Hacendado	42	32
Queso para untar con finas hierbas El Corte Inglés	24	52
YOGUR NATURAL ENTERO o KEFIR	37	22
LECHE DE VACA ENTERA (3.5% MG)	42	26
LECHE DE VACA DESNATADA	37	12
LECHE DE VACA SEMIDENATADA	43	18
NATA DE MONTAR (35% GRASA)	57	191
NATA DE COCINAR (18% GRASA)	43	126
QUESO CHEDDAR LONCHAS	5	19
QUESO GOUDA LONCHAS	4	13
QUESO CAMEMBERT	6	17
QUESO BLANCO FRESCO	9	18
QUESO FETA	8	22
PETIT SUISSE FRESA	18	22
CUAJADA	29	27
LEVADURA DE PANADERÍA PRENSADA	14	15
LEVADURA DE PANADERÍA DESHIDRATADA	3	9
LEVADURA QUÍMICA O DE PASTELERÍA	0	

LEGUMBRES	1 intercambio (100 mg de lisina)	Kcal de 1 intercambio
LENTEJAS CRUDAS	5	18
LENTEJAS COCIDAS	16	18
GARBANZOS CRUDOS	8	28
GARBANZOS COCIDOS	17	28
HARINA DE GARBANZO	6	25
SOJA (HABAS SECAS)	4	18
HARINA DE SOJA	4	19
TOFU	19	14
QUINOA SECA	13	48

HARINA DE QUINOA	14	52
ALUBIAS BLANCAS CRUDAS	7	23
ALUBIAS BLANCAS COCIDAS	15	21

CARNES	1 intercambio (100 mg de lisina)	Kcal de 1 intercambio
BACON AHUMADO	10	48
SALCHICHAS POLLO ESTILO FRANKFURT HACENDADO	8	17
FIAMBRE DE PAVO	7	8
JAMÓN COCIDO (CERDO)	6	6
SALCHICHAS FRANKFURT CERDO	9	22
PATÉ DE CERDO	12	60
PECHUGA DE POLLO	5	6
PECHUGA DE PAVO	4	5
SOLOMILLO DE CERDO	5	7
SOLOMILLO DE TERNERA	6	7
PIERNA DE CORDERO	6	14

PESCADOS	1 intercambio (100 mg de lisina)	Kcal de 1 intercambio
Anchoas en aceite	4	8
Atún lata al natural	4	6
Atún lata en aceite	4	12
Boquerón	5	7
PATÉ ATÚN EN ACEITE CARREFOUR	8	25
GALLO	6	5
LENGUADO	6	5
SALMÓN FRESCO	5	10
MERLUZA	6	5
SALMÓN AHUMADO	6	7
ANGURIÑAS PESCANOVA	11	21

HUEVOS	1 Intercambio (100 mg de lisina)	Kcal de 1 Intercambio
HUEVO DE GALLINA	11	16
YEMA DE HUEVO DE GALLINA	8	26
CLARA DE HUEVO DE GALLINA	12	6
1 HUEVO ENTERO DE GALLINA (65g)	17	16
HUEVO DE CODORNIZ	11	18
1 HUEVO ENTERO DE CODORNIZ (10g)	114	18