

# TABLES CALÒRIQUES ALIMENTS TÍPICS DE NADAL



Al Nadal es paralitzen les competicions al nostre futbol. És el moment del descans del que portem de temporada, però no podem perdre la forma física en aquest període que està en mig de la Competició. I es clar, els esportistes

tenim una amenaça que són els àpats de Nadal. Una alimentació abundant, molt continuada en el temps, i plena de productes molt bons però que emmascaren una bona quantitat de calories que no són bones pel nostre cos. No podem perdre per dues setmanes tota la preparació i el pes que hem aconseguit a base d'esforç el que portem de temporada.

Per aquesta raó, publiquem les tables calòriques que tenen els aliments de més consum per Nadal perquè les tingueu presents a l'hora de cuidar el vostre pes ideal. No es qüestió de reprimir-se, però sí de prendre consciència i actuar amb seny quan seiem a taula.

## **AUS I CARNES**

<b><i>Producte</i></b>	<b><i>Calories per 100 grams</i></b>
Pollastre a la planxa	98
Pollastre cuit	100
Pollastre a rostit	110
Fetge de pollastre	124
Filet de vedella	180
Xai rostit	194
Fetge de xai	196
Perdiu rostida	206

Fetge de bou	210
Vedella rostida	231
Bou guisat	235
Ànec rostit	320
Costelles de porc	336
Costelles de xai	356
Cabrit rostit	357
Llom de porc	362
Pernil de porc	393
Bacó fumat	665
Bacó fregit	870

## **PEIXOS I MARISC**

<b><i>Producte</i></b>	<b><i>Calories per 100 grams</i></b>
Rèmol	72
Musclos	79
Ostres	81
Llenguado	90
Lluç	97
Llagosta	98
Gall	109
Bacallà	110
Llagostins	112
Calamars	120
Sardines	134
Seitons	152
Salmó fumat	204
Tonyina	340
Sardina en oli	298

Angula	300
--------	-----

## OUS

Producte	Calories per unitat
Clara fregida	23
Ou cru	78
Rovell fregit	85
Ou cuit	100
Truita a la francesa	104
Ou ferrat	108

## PASTES

Producte	Calories per gram
Canalons	133
Espaguetis	146
Macarrons	154
Pizza	250
Raviolis de carn	288
Tortelini de carn	372

## FORMATGES

Producte	Calories per 100 grams
Formatge cremós	125
Camembert	272
Emmental	283
Mató	300
Mozzarella	313
Gruyere	372
Parmesà	282
Gorgonzola	397

Cabrales	400
----------	-----