

COMIDA	PORCIÓN	CALORÍAS
Empanada al horno	1 unidad grande	502 cal.
Empanada al horno	1 unidad mediana	400 cal.
Empanada de queso frita	1 unidad	387 cal.
Mote con huesillo	100 gr.	250 cal.
Pan amasado	1 unidad pequeña	431 cal.
Pollo asado	1 tuto entero	300 cal.
Carne asada	Lomo vetado 150 gr.	217 cal.
	Lomo liso 100 gr.	150 cal.
	Filete 150 gr.	186 cal.
	Plateada 150gr.	201 cal.
	Abastero 100 gr.	120 cal.
	Sobre costilla 100 gr.	220 cal.
	Pulpa de cerdo 100 gr.	273 cal.
Anticucho	1 unidad (200 gr.)	264 cal.
Longaniza	100 gr.	431 cal.
Choripán	1 unidad mediana ½ marraqueta	408 cal.
Ensaladas con 1 cdita. de aceite	1 plato de pan	70-150 cal.
Ensalada rusa	1 taza de papas con 1 cucharada de mayonesa	459 cal.
Papa cocida	1 unidad	180 cal.
Mayonesa	1 cucharada	200 cal.
Marraqueta	1 unidad (2 dientes)	280 cal.
Arroz	1 taza	150 cal.

Bebidas alcohólicas:

PRODUCTO	MEDIDA	CALORÍAS
Cerveza	1 lata (350 ml)	150-200
Pisco	½ copa (50ml)	181
Pisco Sour	150cc	230
Champagne	1 copa (100ml)	85
Vino blanco	1 copa (100ml)	85
Vino rosado	1 copa (100ml)	74
Vino tinto	1 copa (100ml)	65
Ponche de durazno	200cc	203
Whisky	1 copa (100ml)	200

Aguardiente	1 copa (100ml)	231
Coñac	½ copa (50ml)	125
Ron	½ copa (50ml)	110
Vodka	½ copa (50ml)	120
Chicha	1 vaso	300-350