

CONTENIDO EN COLINA DE ALIMENTOS COTIDIANOS

Cantidad de colina por 100gr de alimento

Traducido por Natalia (Nata_80/Jersey)

Productos lácteos y huevos

Mantequilla con sal.....	19.0
Lonchas de queso procesado (ej. tranchetes), pasteurizadas, americanas, sin fosfato de sodio.....	36.0
Queso Cheddar.....	17.0
Requesón, cremoso, con mucho o poco cuajo.....	18.0
Requesón bajo en grasa, 2% grasa láctea.....	16.0
Requesón, sin grasa, sin nata, con mucho o poco cuajo seco.....	18.0
Queso cremoso.....	27.0
Queso mozzarella, semidesnatado, de baja humedad.....	14.0
Queso suizo.....	16.0
Sustituto de nata en polvo.....	2.3
Nata líquida (mitad de leche entera, mitad nata).....	19.0
Nata (mitad leche entera, mitad nata, desgrasada).....	15.0
Nata fresca espesa, refinada.....	19.0
Clara de huevo cruda.....	1.1
Huevo entero frito.....	270.0
Huevo entero cocido.....	230.0
Huevo entero crudo.....	250.0
Yema de huevo cruda.....	680.0
Leche con chocolate, líquida, comercial, baja en grasa.....	17.0
Leche baja en grasa, líquida, 1% de grasa, con vitamina A añadida.....	18.0
Leche desnatada, líquida, con vitamina A añadida.....	16.0
Leche baja en grasa, líquida, 2% de grasa, con vitamina A añadida.....	16.0
Leche entera, 3.25% materia grasa.....	14.0
Yogurt de frutas, desnatado.....	16.0
Yogurt de frutas, bajo en grasa, 10 gr proteína por 8 onzas (1 onza= 28.35 gr).....	14.0
Yogurt natural, bajo en grasa, 12 gramos de proteína por 8 onzas.....	15.0

Espicias y hierbas

Albahaca fresca.....	11.0
Mostaza, procesada, amarilla.....	22.0
Albahaca seca.....	55.0
Chile en polvo.....	67.0
Canela molida.....	11.0
Clavo molido.....	37.0
Polvos para hacer curry.....	64.0
Ajo molido (envasado).....	68.0
Jengibre molido.....	41.0
Semilla de mostaza, amarilla.....	120.0
Cebolla en polvo.....	39.0
Orégano seco.....	32.0
Pimentón.....	52.0
Perejil seco.....	97.0

Pimienta negra.....	11.0
Semilla de amapola.....	8.8
Cúrcuma molida.....	49.0

Comidas para bebés

Comida de bebe en conserva (<i>Esp.</i> potitos) con cereal, avena seca.....	32.0
Potitos (<i>LAm.</i> compota) con brócoli y pollo, triturados.....	31.0
Potitos (compota) con vegetales y buey (junior).....	17.0
Potitos (compota) con fruta, melocotón, triturados.....	8.5
Potitos (compota) con carne, buey, triturados (junior).....	38.0
Potitos (compota) con carne, pollo, triturados (junior).....	43.0
Potitos (compota) con carne, cordero,(junior).....	55.0
Potitos (compota) con carne, pavo, triturados (junior).....	40.0
Potitos (compota) con carne, ternera joven, (junior).....	50.0
Potitos (compota) con vegetales, judía verde, triturados.....	23.0
Potitos (compota) con vegetales, guisantes, triturados.....	32.0
Potitos (compota) con vegetales, calabaza, triturados.....	7.6
Leche para bebé en polvo (comercial).....	130.0

Grasas y aceites

Margarina de aceite de colza.....	11.0
Margarina, 70% aceite vegetal, soja y soja (hidrogenada).....	14.0
Margarina, aceite vegetal, 60% de grasa, envasada.....	10.0
Mezcla de margarina y mantequilla, 60% de margarina de aceite de maíz con 40% de mantequilla.....	6.5
Aceite de maíz y de colza.....	0.2
Aceite de oliva, para ensalada o cocinar.....	0.3
Aceite de soja, para ensalada o cocinar.....	0.2
Aceite de colza.....	0.2
Aliño (aderezo) para ensaladas, italiano, comercial, del normal.....	2.6
Aliño (aderezo) para ensaladas, italiano, sin grasa.....	4.0
Aliño (aderezo) para ensaladas, italiano, del normal con huevo.....	12.0
Aliño (aderezo) para ensaladas, mayonesa, con aceite de soja y sal.....	22.0
Aliño para ensaladas, imitación mayonesa, con soja.....	15.0
Aliño para ensaladas, salsa ranchera, sin grasa.....	3.9

Pollo y pavo

<i>Chicken nuggets</i> (trozos de pollo rebozados), congelados, (cocinados- generalmente se fríen).....	41.0
<i>Chicken tenders</i> (trocitos de pollo rebozados), congelados (cocinados-generalmente se fríen).....	39.0
Pollo, asado o frito, carne y piel, crudo.....	60.0
Pollo, asado o frito, sólo la carne, asado.....	79.0
Pollo, asado o frito, espalda, sólo la carne, cocinado, a las brasas/parilla.....	64.0
Pollo, asado o frito, pechuga, sólo la carne, cocinado, a las brasas/parilla.....	62.0

Pollo, asado o frito, pechuga, sólo la carne, cocinada, a las brasas/parilla estilo barbacoa.....	60.0
Pollo, asado o frito, muslito, sólo la carne, cocinado, a las brasas/parilla.....	84.0
Pollo, asado o frito, muslito, sólo la carne, cocinado, a las brasas/parilla estilo barbacoa.....	80.0
Pollo, asado o frito, carne y piel, cocinado, asado.....	66.0
Pollo, asado o frito, sólo la carne, crudo.....	66.0
Pollo, asado o frito, sólo la piel, cocinado, a las brasas/parilla.....	46.0
Pollo, asado o frito, muslo, sólo la carne, cocinado a las brasas/parilla estilo barbacoa.....	68.0
Pollo, asado o frito muslo, sólo la carne, cocinado a las brasas/parilla.....	65.0
Pollo, asado o frito, ala, sólo la carne, cocinada a las brasas/parilla.....	68.0
Pollo, hígado, todas las clases, cocinado, frito con poco aceite.....	330.0
Pollo, hígado, todas las clases, cocinado, hervido.....	290.0
Pollo, hígado, todas las clases, crudo.....	190.0
Pollo, alitas, congeladas, sabor barbacoa, glaseadas, convencionales.....	77.0
Pollo, alitas, congeladas, sabor barbacoa, glaseadas, hechas al microondas.....	74.0
Pollo, alitas, congeladas, sabor barbacoa, glaseadas, crudas.....	70.0
<i>Nuggets</i> (trozos) de pollo congelado (sin cocinar).....	46.0
Pavo, molleja, todas las clases, cocinado, hervido.....	82.0
Pavo, molleja, todas las clases, crudo.....	90.0
Pavo, corazón, todas las clases, cocinado, hervido.....	170.0
Pavo, corazón, todas las clases, crudo.....	130.0
Pavo, hígado, todas las clases, cocinado, hervido.....	220.0
Pavo, hígado, todas las clases, crudo.....	220.0

Sopas y salsas

Sopa caliente y agria (“hot and sour”).....	40.0
Salsa para pasta, espagueti (spaghetti) /marinara, preparada comercialmente/lista para consumir.....	14.0
Salsa de tomate (mejicana), preparada comercialmente.....	12.0
Sopa de pollo con fideos, enlatada, condensada.....	11.0
Sopa cremosa de almejas, <i>New England</i> , en latada, condensada.....	6.9
Sopa de tomate enlatada, condensada.....	13.0

Salchichas y embutidos

Salchicha de (<i>Esp.</i> ternera, buey) (<i>LAm.</i> carne de res) fresca, cocinada.....	51.0
Salchicha de ternera, precocinada.....	43.0
Salchicha mortadela (<i>bologna</i>) de ternera.....	46.0
Salchicha mortadela (<i>bologna</i>) de pollo y cerdo.....	68.0
Salchicha mortadela (<i>bologna</i>) de pollo, cerdo y ternera.....	59.0
Salchicha mortadela (<i>bologna</i>) de pollo, pavo y cerdo.....	53.0
Salchicha de Frankfurt, ternera.....	34.0
Salchicha de Frankfurt, ternera, calentada.....	39.0

Salchicha de Frankfurt de pollo.....	51.0
Salchicha de Frankfurt de carne.....	44.0
Salchicha de Frankfurt de carne, calentada.....	43.0
Salchicha de cerdo y pavo, fresca, cocinada.....	39.0
Salchicha de cerdo, fresca, cocinada.....	67.0
Salchicha de cerdo, fresca, cruda.....	53.0
Salchicha de cerdo, precocinada.....	52.0
Salchichas ahumadas, (amarradas las unas con las otras, <i>Mex.</i> longaniza), de cerdo y ternera.....	51.0
Salchicha de pavo, fresca, cocinada.....	63.0
Salchicha de pavo, fresca, cruda.....	51.0

Cereales de desayuno

Cereales, listos para comer, CRISPIX DE KELLOGS.....	3.8
Cereales listos para comer, RALSTON, TASTEEOS.....	15.0
Cereales, listos para comer, GENERAL MILLS, CHEERIOS.....	26.0
Cereales, listos para comer, GENERAL MILLS, OATMEAL CRISP con almendras.....	25.0
Cereales, listos para comer, GENERAL MILLS, WHEATIES.....	33.0
Cereales, listos para comer, GENERAL MILLS, integrales, TOTAL.....	19.0
Cereales, listos para comer, KASHI DE KELLOGS, inflados, tostados con miel.....	30.0
Cereales, listos para comer, ALL BRAN DE KELLOGS, los originales.....	49.0
Cereales, listos para comer, KRISPIES DE KELLOGS CON CACAO.....	8.7
Cereales, listos para comer, CORNFLAKES DE KELLOGS.....	3.9
Cereales, listos para comer, FROOT LOOPS DE KELLOGS.....	11.0
Cereales, listos para comer, RICE KRISPIES DE KELLOGS.....	6.0
Cereales, listos para comer, SPECIAL K DE KELLOGS.....	31.0
Cereales, listos para comer, SPECIAL K DE KELLOGS CON MORAS ROJAS.....	22.0
Cereales, listos para comer, KRAFT, POST HONEY BUNCHES OF OATS, cereal tostado con miel.....	13.0
Cereales, listos para comer, KRAFT, POST, Cereal integral con uvas pasas.....	29.0
Cereales, listos para comer, QUAKER, cereales crujientes con mantequilla de cacahuete.....	15.0
Cereales, listos para comer, QUAKER, KRETSCHMER, trigo integral tostado.....	81.0
Cereales, listos para comer, QUAKER, QUARKER 100%, cereales naturales hechos de avena, con miel y uvas pasas.....	32.0
Cereales, listos para comer, RALSTON, <i>corn biscuits</i> (<i>Esp.</i> galletitas de maíz, <i>LAm.</i> bizcocho de maíz).....	11.0
Cereales, listos para comer, RALSTON, copos de maíz (<i>corn flakes</i>).....	2.2
Cereales, listos para comer, RALSTON, copos integrales enriquecidos.....	31.0
Cereales, listos para comer, cereales del “UNCLE SAM” (tío Sam).....	50.0
Cereales, listos para comer, germen de trigo, tostados, sin nada añadido.....	180.0
Cereales, listos para comer, trigo, triturado, simples, sin azúcar o sal.....	23.0
Cereales, “CREAM OF WHEAT”, rápidos, preparados con agua, sin sal.....	3.5
Cereales, copos de avena, de los normales y rápidos e instantáneos, sin enriquecer, cocinados con agua sin sal.....	7.4
Cereales, QUAKER, sémola de trigo (“ <i>corn grits</i> ”), instantáneos, simples, secos.....	14.0
Cereales, QUAKER, sémola de trigo (“ <i>corn grits</i> ”), instantáneos, simples, cocinados con agua.....	2.6

Frutas y productos hechos con fruta

Manzanas, crudas, con piel.....	3.4
Zumo (jugo) de manzana, enriquecido con calcio y vitamina C.....	1.8
Melocotones secos, con azufre, sin cocinar.....	14.0
Aguacates (también llamado palta), crudos, California.....	14.0
Plátano (también llamado banana, banano, cambur), crudo.....	9.8
Zarzamora, cruda.....	8.6
Arándano, crudo.....	6.0
Clementinas, crudas.....	14.0
Arándano rojo y agrio (<i>Cranberry</i>), crudo.....	5.5
Dátiles, <i>deglet noor</i>	6.3
Dátiles, <i>medjool</i>	9.9
Higos secos sin cocinar.....	16.0
Pomelo, crudo, rosa y rojo, todas las partes.....	7.5
Zumo (jugo) de uva, enlatado o embotellado, sin azúcar ni vitamina C añadida.....	3.2
Toronja (<i>Esp.</i> Pomelo), cruda, completamente rosada o roja.....	7.5
Uvas, negra o verde, variedades europeas como Thompson sin pepitas, crudas.....	5.6
Guanábana, néctar, enlatado.....	2.2
Guayaba, néctar, enlatado.....	1.1
Kiwi, fresco, crudo.....	7.8
Jugo de lima, crudo.....	5.1
Melón cantalupo, crudo.....	7.6
Mango, néctar, enlatado.....	1.5
Nectarinas, crudas.....	6.2
Zumo (jugo) de naranja, frío, incluye el de concentrado.....	6.6
Zumo (jugo) de naranja de concentrado, con vitamina C añadida.....	7.1
Zumo (jugo) de naranja, congelado, de concentrado, sin azúcar ni diluir.....	20.0
Naranjas cruda, navelinas (“ <i>navel</i> ” – sin semillas).....	8.4
Melocotones enlatados, almíbar espeso, escurridos, el líquido.....	2.7
Melocotones enlatados, almíbar espeso, escurridos, lo sólido.....	3.8
Melocotones crudos.....	6.1
Peras enlatadas, con almíbar espeso, lo líquido y lo sólido.....	1.9
Pera cruda.....	5.1
Piña cruda, variedad muy dulce.....	5.4
Piña cruda, variedades tradicionales.....	5.7
Ciruelas pasas sin cocinar.....	10.0
Uvas pasas sin pepitas.....	11.0
Frambuesas crudas.....	12.0
Fresas crudas.....	5.7
Tamarindo, néctar, enlatado.....	1.3
Tangerinas (mandarinas) cruda.....	10.0
Sandía cruda.....	4.1

Cerdo y productos derivados

Pezuñas de cerdo en conserva.....	28.0
Cerdo, panceta (<i>bacon</i>), con la grasa derretida, cocinado.....	6.5

Cerdo, curado, panceta (<i>bacon</i>), horneado.....	120.0
Cerdo, curado, panceta (<i>bacon</i>), cocinado al microondas.....	120.0
Cerdo, curado, panceta (<i>bacon</i>), frito.....	130.0
Cerdo, curado, panceta (<i>bacon</i>), crudo.....	47.0
Cerdo, curado, jamón- con agua añadida, de lomo (cadera), con el hueso, sólo lo magro, calentado, asado.....	84.0
Cerdo, curado, jamón- con agua añadida, pernil o paletilla, con el hueso, sólo lo magro, calentado, asado.....	91.0
Cerdo, curado, jamón- con agua añadida, tajada/loncha, con hueso, sólo lo magro, calentado, a la plancha (sin usar grasas o aceites).....	90.0
Cerdo, curado, jamón- con agua añadida, tajada/loncha, sin hueso, sólo lo magro, calentado, a la plancha (sin usar grasas o aceites).....	79.0
Cerdo, curado, jamón- con agua añadida, entero, sin hueso, sólo lo magro, calentado, asado.....	74.0
Cerdo, curado, jamón-con agua añadida, entero, sólo lo magro, sin calentar.....	72.0
Cerdo, curado, producto de agua y jamón, bola de lomo (cadera), con hueso, sólo lo magro, calentado, asado.....	94.0
Cerdo, curado, producto de agua y jamón, pernil o paletilla, sin hueso, sólo lo magro, calentado, asado.....	100.0
Cerdo, curado, producto de agua y jamón, tajada/loncha, con hueso, sólo lo magro, calentado, a la plancha sin aceite.....	92.0
Cerdo, curado, producto de agua y jamón, tajada/loncha, sin hueso, sólo lo magro, calentado, a la plancha sin aceite.....	65.0
Cerdo, curado, producto de agua y jamón, entero, sin hueso, sólo lo magro, calentado, asado.....	63.0
Cerdo, curado, producto de agua y jamón, entero, sin hueso, sólo lo magro, sin calentar.....	65.0
Cerdo, curado, jamón con sus jugos naturales, de lomo (cadera), con el hueso, sólo lo magro, calentado, asado.....	110.0
Cerdo, curado, jamón con sus jugos naturales, pernil o paletilla, con el hueso, sólo lo magro, calentado, asado.....	100.0
Cerdo, curado, jamón con sus jugos naturales, tajada/loncha, con hueso, sólo lo magro, calentado, a la plancha sin aceite.....	140.0
Cerdo, curado, jamón con sus jugos naturales, tajada/loncha, sin hueso, sólo lo magro, calentado, a la plancha sin aceite.....	82.0
Cerdo, curado, jamón con sus jugos naturales, lonchas cortadas en espiral, sólo la carne, sin hueso, sólo lo magro, calentado, asado.....	86.0
Cerdo, curado, jamón con sus jugos naturales, entero, sin hueso, sólo lo magro, calentado, asado.....	80.0
Cerdo, curado, jamón con sus jugos naturales, entero, sin hueso, sólo lo magro, sin calentar.....	75.0
Cerdo, curado, jamón, de lomo (cadera), con hueso, sólo lo magro, calentado, asado.....	110.0
Cerdo, curado, jamón, cadera, con hueso, sólo lo magro, sin calentar.....	92.0
Cerdo, curado, jamón, sólo la grasa, sin hueso, calentada.....	37.0
Cerdo, curado, jamón, sólo la grasa, sin hueso, sin calentar.....	31.0
Cerdo, curado, jamón, pernil o paletilla, con hueso, sólo lo magro, calentado, asado.....	110.0
Cerdo, curado, jamón, pernil o paletilla, con hueso, sólo lo magro, sin calentar.....	91.0
Cerdo, curado, jamón, loncha/tajada, con hueso,	

sólo lo magro, calentado, a la plancha sin aceite.....	110.0
Cerdo, curado, jamón, loncha/tajada, con hueso, sólo lo magro, sin calentar.....	93.0
Cerdo, fresco, mejorado, sólo la grasa, cocinada.....	46.0
Cerdo, fresco, mejorado, sólo la grasa, cruda.....	34.0
Cerdo, fresco, picado, molido, cocinado.....	87.0
Cerdo, fresco, picado, molido, crudo.....	69.0
Cerdo, fresco, lomo (cadera), sólo lo magro, cocinado, asado.....	89.0
Cerdo, fresco, lomo (cadera), sólo lo magro, crudo.....	81.0
Cerdo, fresco, lomo (cadera), la parte de arriba del lomo (cadera) (chuletas), sin hueso, sólo lo magro, cocinado, a las brasas/parrilla.....	78.0
Cerdo, fresco, lomo (cadera), la parte de arriba del lomo (cadera) (chuletas), sin hueso, sólo lo magro, crudo.....	60.0
Cerdo, fresco, sólo la grasa, cocinada.....	33.0
Cerdo, fresco, sólo la grasa, cruda.....	25.0
Cerdo, fresco, hombro, parte de arriba de la pata delantera, con el omóplato (bistecs), magro, cocinado, estofado.....	110.0
Cerdo, fresco, hombro, parte de arriba de la pata delantera, con el omóplato (bistecs), magro, crudo.....	79.0
Parte de la pierna del cerdo (entre la rodilla y el tobillo), en conserva.....	58.0

Vegetales y productos vegetales

Semillas de alfalfa, brotes, crudas.....	14.0
Alcachofa, hervida, sin el agua de hervir, sin sal.....	34.0
Alcachofa, cocinada al microondas.....	22.0
Espárragos, hervidos, sin el agua de hervir.....	26.0
Espárragos, crudos.....	16.0
Judías verdes, congeladas, hervidas, sin el agua de hervir, sin sal.....	14.0
Remolacha, enlatada, sin el agua.....	7.5
Remolacha, cruda.....	6.0
Brócoli, hervido, sin el agua de hervir, sin sal.....	40.0
Brócoli, crudo.....	19.0
Grelos, cocinados.....	34.0
Grelos, crudos.....	18.0
Coles de Bruselas, hervidas, sin el agua de cocer, sin sal.....	41.0
Repollo, hervido, sin el agua de cocer, sin sal.....	20.0
Repollo crudo.....	11.0
Col lombarda, hervida, sin el agua de hervir, sin sal.....	21.0
Col lombarda, cruda.....	17.0
Coliflor, hervida, sin el agua de hervir, sin sal.....	39.0
Zanahorias pequeñas (“baby”), crudas.....	7.5
Zanahorias, hervidas, sin el agua de hervir, sin sal.....	8.8
Zanahorias crudas.....	8.8
Kétchup o cátsup.....	13.0
Apio, crudo.....	6.1
Maíz, congelado, sólo los granos, cocido, sin el agua de cocer, sin sal.....	22.0
Pepino, sin piel, crudo.....	5.7
Pepino, con la piel, crudo.....	6.0
Edamame (haba verde- japonesa; una variedad de la soya), congelada, preparada.....	56.0

Col rizada, hervida, sin el agua de hervir, sin sal.....	0.4
Cordero, chuleta; Quinhuilla (“ <i>lamb’s quarters</i> ”), cruda.....	20.0
Lechuga mantecosa, cruda.....	8.5
Lechuga romana, cruda.....	9.9
Lechuga iceberg, (incluye cualquier tipo de lechuga de cogollo), cruda.....	6.7
Lechuga de hoja roja, cruda.....	12.0
Champiñón crudo.....	17.0
Cebolla cruda.....	6.1
Cebolla dulce cruda.....	5.5
Cebolla amarilla, salteada.....	6.5
Guisantes congelados, cocidos, sin el agua de cocer, sin sal.....	28.0
Pimiento dulce, verde, crudo.....	5.6
Pimiento dulce, verde, salteado.....	4.8
Pimiento dulce, rojo, crudo.....	5.6
Pimiento dulce, rojo, salteado.....	6.1
Conservas en vinagre, pepinillo.....	3.4
Conservas en vinagre, pepino, dulce.....	3.1
Patatas fritas, congeladas, cocinadas en casa, cocinadas en el horno, sin sal.....	24.0
Patatas fritas, congeladas, sin cocinar.....	22.0
Puré de patata, cocinado en casa, con leche entera.....	14.0
Patata roja, con piel, horneada.....	19.0
Patata roja, con piel, cruda.....	16.0
Patata rojiza (<i>russet</i>), con piel, horneada.....	15.0
Patata rojiza, con piel, cruda.....	13.0
Patata blanca, con piel, horneada.....	14.0
Patata blanca, con piel, cruda.....	11.0
Rábanos crudos.....	6.5
Chucrut, enlatado, lo sólido y lo líquido.....	10.0
Espinaca congelada, picada o en hojas, hervida, sin el agua de cocción, sin sal.....	25.0
Espinaca congelada, picada o en hojas, sin cocinar.....	22.0
Espinaca congelada, hojas enteras, cocinada al microondas.....	28.0
Calabacita, con piel, cocida, sin el agua de cocción, sin sal.....	9.4
Calabaza, todas las variedades, horneada sin sal.....	11.0
Boniato, horneado con la piel, sin sal.....	13.0
Concentrado de tomate, envasado, sin sal añadida.....	39.0
Salsa de tomate, envasada.....	9.9
Tomate rojo, hecho al microondas.....	8.0
Tomate rojo, crudo, de todo el año.....	6.7

Frutos secos y semillas

Almendras.....	52.0
Nuez del Brasil, seca.....	29.0
Anacardo, tostados en aceite, con sal.....	61.0
Coco rallado, azucarado, envasado.....	19.0
Leche de coco, enlatada, (obtenida de el coco rallado y agua).....	8.5
Avellana.....	46.0
Nuez de Macadamia, Tostado seco, con sal.....	45.0
Pacanas.....	41.0
Piñones secos.....	56.0

Pistachos, tostado seco, con sal.....	71.0
Nueces negras, secas.....	32.0
Nueces, inglesas.....	39.0
Semillas de linaza.....	79.0
Polvos de la cáscara de semillas psyllium (suplemento dietético de fibra).....	8.6
Semillas de calabaza y calabacita sin cáscara, tostadas, con sal añadida.....	63.0
Semillas de calabaza y calabacita, enteras, tostadas, con sal añadida.....	39.0
Semilla de sésamo sin cáscara, secas, sin corteza.....	25.7
Pipas de girasol sin cáscara, secas.....	55.0

Buey (carne de vaca, de res) y productos derivados

Buey, aguja, filete paleta, parte de arriba del hombro, medallón, carne limpia sin grasa de calidad ‘preferido’*, a las brasas/parrilla.....	100.0
Buey, filete paleta, medallón, carne limpia sin grasa de calidad ‘preferido’*, crudo.....	75.0
Buey, filete paleta, medallón, carne limpia sin grasa, calidad ‘selecto’*, cocinada a las brasas/parilla.....	110.0
Buey, filete paleta, medallón, carne limpia sin grasa, calidad ‘selecto’*, crudo.....	85.0
Buey, aguja, filete paleta, parte de arriba y centro del hombro, carne limpia sin grasa de primera calidad, cocinado a las brasas/parilla.....	94.0
Buey, aguja, filete paleta, parte de arriba y centro del hombro, carne limpia sin grasa de primera calidad*, crudo.....	85.0
Buey, aguja, filete paleta, parte de arriba y centro del hombro, carne limpia sin grasa, calidad ‘selecto’*, cocinado a las brasas/parilla.....	100.0
Buey, aguja, filete paleta, parte de arriba y centro del hombro, carne limpia sin grasa, calidad ‘selecto’*, crudo.....	87.0
Buey, aguja, paleta, filete, magro y grasa separables, carne limpia sin grasa de primera calidad*, cocinado a las brasas/parilla.....	100.0
Buey, aguja, paleta, filete, magro y grasa separables, carne limpia sin grasa de primera calidad*, crudo.....	83.0
Buey, aguja, paleta, filete, magro y grasa separables, carne limpia sin grasa de calidad ‘selecto’*, cocinado a las brasas/parilla.....	110.0
Buey, aguja, paleta, filete, magro y grasa separables, carne limpia sin grasa de calidad ‘selecto’*, crudo.....	100.0
Buey, carne de pasto (alimentado de hierba) carne picada (molida) cruda.....	67.0
Buey, carne de pasto (alimentado de hierba), lomo medio, cabeza de lomo o lomo posterior, carne limpia sin grasa, crudo.....	65.0
Carne picada (molida), 70% magro, 30% grasa, en hamburguesa, a las brasas/parilla.....	78.0
Carne picada (molida). 70% magro, 30% grasa, cruda.....	47.0
Carne picada (molida), 75% magro, 25% grasa, en hamburguesa, a las brasas/parilla.....	79.0
Carne picada (molida), 75% magro, 25% grasa, cruda.....	52.0
Carne picada (molida), 80% magro, 20% grasa, en hamburguesa, a las brasas/parilla.....	81.0
Carne picada (molida), 80% magro, 20% grasa, cruda.....	56.0
Carne picada (molida), 85% magro, 15% grasa, cruda.....	61.0
Carne picada (molida), 85% magro, 15% grasa, en hamburguesa, a las brasas/parilla.....	82.0

Carne picada (molida), 90% magro, 10% grasa, cruda.....	66.0
Carne picada (molida), 90% magro, 10% grasa, en hamburguesa, a las brasas/parilla.....	84.0
Carne picada (molida), 95% magro, 5% grasa, cruda.....	71.0
Carne picada (molida), 95% magro, 5% de grasa, en hamburguesa, a las brasas/parilla.....	85.0
Buey, redondo, filete de vuelta de lomo, corte central, magro y grasa separable, carne limpia sin grasa, de calidad ‘preferido’*, cocinado a las brasas/parilla.....	100.0
Buey, redondo, filete de vuelta de lomo, corte central, filete, carne magra, de calidad ‘preferido’*, crudo.....	81.0
Buey, redondo, filete de vuelta de lomo, corte central, filete, magro y grasa separable, carne limpia sin grasa de calidad ‘selecto’*, cocinado a las brasas/parilla.....	100.0
Buey, redondo, filete de vuelta de lomo, corte central, filete, magro y grasa separable, carne limpia sin grasa, calidad ‘selecto’*, crudo.....	86.0
Buey, redondo, punta de cuarto, filete, magro y grasa separable, carne limpia sin grasa de calidad ‘selecto’, crudo.....	91.0
Buey, redondo, punta de cuarto, filete, magro y grasa separable, carne limpia sin grasa, de calidad ‘preferido’*, cocinado a las brasas/parilla.....	100.0
Buey, redondo, punta de cuarto, filete, magro y grasa separable, carne limpia sin grasa de calidad ‘preferido’*, crudo.....	87.0
Buey, redondo, punta de cuarto, filete, magro y grasa separable, carne limpia sin grasa, calidad ‘selecto’, cocinado a las brasas/parilla.....	100.0
Buey, redondo, lomo medio y posterior, filete, magro y grasa separable, carne limpia sin grasa, de calidad ‘preferido’*, cocinado a las brasas/parilla.....	94.0
Buey, redondo, lomo medio y posterior, filete, carne magra de calidad ‘preferido’*, crudo.....	84.0
Buey, redondo, lomo medio y posterior, filete, magro y grasa separable, carne limpia sin grasa, calidad ‘selecto’*, cocinado a las brasas/parilla.....	92.0
Buey, redondo, lomo medio y posterior, filete, magro y grasa separable, carne limpia sin grasa,, calidad ‘selecto’, crudo.....	91.0
Buey y variedad de carnes, vísceras y subproductos, hígado, estofado.....	430.0
Buey y variedad de carnes, vísceras y subproductos, hígado, cocinado, frito con poco aceite.....	420.0
Buey y variedad de carnes, vísceras y subproductos, hígado, crudo.....	330.0

[Categorización de carnes y aves del USDA:

http://www.fsis.usda.gov/es/Inspeccion_y_Asignacion_de_Categorias/index.asp]

Bebidas

Bebida alcohólica, cerveza, light.....	7.9
Bebida alcohólica, cerveza, normal.....	9.9
Bebida alcohólica, vino de mesa, tinto.....	5.7
Bebida alcohólica, vino de mesa, blanco.....	4.7
Bebida carbonatada de cola, con cafeína.....	0.4
Bebida carbonatada de cola, baja en calorías, de cola o tipo “pepper”, con aspartamo y cafeína.....	0.0
Bebida carbonatada de naranja.....	0.6

Coctel (<i>Cocktail</i>) de zumo de arándanos agrios (arándano/ <i>cranberry</i>), embotellado.....	1.1
Café, preparado con café molido y agua del grifo.....	2.6
Café instantáneo, descafeinado, los polvos.....	100.0
Té frío, comercial, sin azúcar.....	0.4
Mezcla para hacer limonada, endulzada con azúcar.....	0.1
Limonada rosada, concentrado congelado, endulzada con azúcar,.....	1.9
Limonada, concentrado congelado, endulzada con azúcar,.....	2.0
Batido de vainilla.....	18.2

Pescados y mariscos

(Nótese que algunos pescados/mariscos no contienen mucha colina pero son ricos en trimetilamina, por lo que debiesen evitarse si se sufre Trimetilaminuria)

Cangrejo, rey de Alaska, imitación, hecho con surimi.....	13.0
Crustáceo, camarón/gamba, especies varias, enlatado.....	81.0
Cangrejo azul, enlatado.....	33.5
Bacalao del atlántico, cocinado (frito/horneado- sin añadir agua).....	83.7
Trocitos y palitos de pescado, congelados, precalentados.....	36.0
Pez emperador (<i>Hoplostethus atlanticus</i>), cocinado (frito/horneado- sin añadir agua).....	49.0
Pez emperador (<i>Hoplostethus atlanticus</i>), crudo.....	35.0
Salmón del atlántico, cultivado, cocinado (frito/horneado- sin agua).....	91.0
Salmón del atlántico, cultivado, crudo.....	79.0
Salmón rosa, enlatado, sólo lo sólido, con las espinas.....	88.0
Salmón rojo, enlatado, sólo lo sólido, con las espinas.....	83.0
Salmón rojo, cocinado (frito/horneado- sin agua).....	66.0
Tilapia/Morraja, cocinada (frito/horneado- sin agua).....	83.0
Tilapia/Morraja, crudo.....	43.0
Atún, enlatado en agua, escurrido.....	29.0

Legumbres y productos derivados

Habas en salsa de tomate, enlatadas, de las normales o vegetarianas.....	32.0
Habas en salsa de tomate, enlatadas, de las normales o vegetarianas, calentadas.....	28.0
Habas en salsa de tomate, enlatadas, con salsa dulce y de cerdo.....	25.0
Habas en salsa de tomate, enlatadas, con salsa de tomate y cerdo.....	39.0
Habas en salsa de tomate, enlatadas, con salsa de tomate y cerdo, calentadas.....	24.0
Frijoles, semillas maduras, enlatados.....	33.0
Haba blanca, semillas maduras, enlatadas.....	27.0
Haba blanca, semillas maduras, cocidas sin sal.....	45.0
Haba blanca, semillas maduras, crudas.....	87.0
Alubia pinta, semillas maduras, cocida sin sal.....	35.0
Alubia pinta, semillas maduras, cruda.....	66.0
Hamburguesas de proteína de soja, congeladas.....	14.0
Mantequilla de cacahuete, con trocitos sólidos, con sal.....	61.0
Mantequilla de cacahuete, sin trocitos sólidos, con sal.....	66.0
Mantequilla de cacahuete, con omega-3, cremosa.....	95.0
Cacahuetes, de todos los tipos, crudos.....	53.0
Harina de soja, sin grasa.....	190.0

Leche de soja, líquida.....	24.0
Proteína de soja en polvo, suplemento dietético, sin colesterol, bajo en grasa, enriquecido con vitaminas.....	86.0
Salsa de soja hecha con soja y trigo (shoyu).....	18.0
Soja, semillas maduras, crudas.....	120.0
Tofu, del duro, preparado con sulfato de calcio y cloruro de magnesio (nigari).....	28.0
Tofu, del blando, preparado con sulfato de calcio y cloruro de magnesio (nigari).....	27.0
Hamburguesas vegetarianas, sin preparar.....	19.0

Carnero, ternera y animales de caza

Carnero, cordero, carne de oveja asado, como el que preparan en sándwiches...	100.0
Ternera lechal, vísceras y subproductos, hígado, estofado.....	400.0
Ternera lechal, vísceras y subproductos, hígado, frito con poco aceite.....	410.0
Ternera lechal, vísceras y subproductos, hígado, crudo.....	310.0

Productos horneados

Panecillo blanco en forma de rosquilla (bagel), enriquecido con propionato cálcico (incluye con cebolla, semilla de amapola, y sésamo).....	15.0
Panecillo blanco en forma de rosquilla (bagel), tostado, enriquecido con propionato cálcico (incluye con cebolla, semilla de amapola, y sésamo)...	16.0
Galletas, simples o con suero de leche, preparadas comercialmente.....	8.9
Galletas, simples o con suero de leche, masa refrigerada, bajas en grasa.....	19.0
Gallegas, simples o con suero de leche, masa refrigerada, bajas en grasa, horneadas.....	20.0
Pan francés o de Viena, incluye masa fermentada para hacer el pan.....	15.0
Pan francés o de Viena, tostado, incluye masa fermentada para hacer el pan.....	18.0
Pan de trigo, incluye pan de grano de trigo toscó.....	19.0
Pan de trigo, tostado, incluye pan de grano de trigo toscó.....	22.0
Pan blanco, preparado comercialmente (incluye pan rallado blanco).....	15.0
Pan de trigo integral, preparado comercialmente.....	27.0
Tarta de chocolate, en polvo, de la normal, preparada.....	130.0
Tarta, incluye bizcochitos comerciales (snack cakes), bizcochitos tipo magdalenas, bizcocho moldeado en forma de taza, (cupcakes), de chocolate, con el glaseado de por encima, bajos en grasa.....	21.0
Tarta amarilla, preparada comercialmente, con el glaseado de vainilla.....	36.0
Galletas con trocitos de chocolate (cookies), preparadas comercialmente, de las normales, con alto contenido graso, enriquecidas.....	17.0
Graham crackers (tipo de galletas), de las normales o con miel (incluye canela)...	22.0
Crackers de queso, tipo sándwich, con relleno de queso.....	28.0
Crackers de queso, tipo sándwich, rellenas de mantequilla de cacahuete.....	25.0
Saltine crackers (tipo de crackers saladas), (galletas de harina saladas integral).....	20.0
Crackers de las normales.....	14.0
Crackers de trigo, normales.....	27.0
Bollito (<i>Danish pastry</i>), caracola/ensaimada dulce con frutas, (incluye de manzana, canela, pasas, limón, frambuesa y fresa).....	22.0
Donuts tipo bizcocho, con cobertura de chocolate o glaseados. Sin relleno.....	29.0
Donuts tipo bizcocho, sin relleno (incluye los tradicionales sin azúcar añadido)...	37.0
Panecillos (English muffins), simples, enriquecidas con propionato cálcico	

(incluye la masa fermentada para hacerlos).....	14.0
Panecillos (<i>English muffins</i>), de los simples, tostados, enriquecidos con propionato cálcico (incluye la masa fermentada para hacerlas).....	16.0
Panecillos (<i>English muffins</i>), con pasas y canela (incluye de manzana y canela).....	13.0
Panecillos (<i>English muffins</i>), tostados, con pasas y canela (incluye de manzana y canela).....	15.0
Agente de fermentación, levadura, de panadería, activa en polvo.....	32.0
Magdalenas inglesas (<i>muffins</i>), de arándanos, preparadas comercialmente.....	52.0
Magdalenas inglesas, simples, caseras, hechas con leche baja en grasa (2%).....	43.0
Magdalenas inglesas, integrales, preparadas como en la receta.....	36.0
Crepe/panqueque, con el suero de la leche, congelado, hecho al microondas.....	31.0
Crepe/panqueque, de los simples, en polvo, completo, preparados.....	19.0
Crepe/panqueque, de los simples, congelados, preparados para calentar (incluye los crepes de suero de leche).....	31.0
Tarta de manzana, preparada comercialmente, con harina enriquecida.....	7.2
Bollito (<i>Danish pastry</i>) simple.....	17.0
Tacos, horneados.....	30.0
Tortillas de maíz, listas para hornear o freír (mexicanas, para hacer fajitas etc.).....	13.0
Tortillas de harina, listas para hornear o freír (mexicanas).....	7.9
Pastelito para tostar, de fruta, tostado.....	9.2
Pastelito para tostar POP TARTS DE KELLOGS, con capa dulce de fresa.....	7.8
Pastelito para tostar, POP TARTS DE KELLOGS, de fresa.....	8.4
Pastelito para tostar, de fresa, con glaseado por encima, tostados.....	7.6

Azúcares y dulces

Chocolate para cocinar, sin azúcar, en onzas.....	46.0
Golosinas, caramelos, con sabor a chocolate.....	19.0
Golosinas, MASTERFOODS USA, M&M's de chocolate con leche.....	22.0
Golosinas, chocolate con leche.....	46.0
Golosinas, Barritas de caramelo y turrón con cacahuets, cubiertas de chocolate con leche.....	38.0
Golosinas, barrita de barquillo cubierta de chocolate con leche.....	31.0
Golosinas, trozos de chocolate con leche, cubiertos de azúcar.....	44.0
Merengue (<i>frosting</i>), de chocolate, cremoso, listo para comer.....	6.9
Merengue de vainilla, cremoso, listo para comer.....	2.3
Yogurt helado, diferentes sabores menos el de chocolate.....	23.0
Yogurt helado, de vainilla, sin grasa.....	23.0
Postres: gelatina, sabor fresa, lista para tomar.....	0.5
Postres: gelatina, sabor fresa, con zumo de fruta, lista para tomar.....	0.6
Miel.....	2.2
Helado de chocolate.....	23.0
Helado de vainilla.....	26.0
Helado de vainilla, sin grasa, sin azúcar añadido.....	18.0
Helados, vainilla y sorbete, naranja.....	16.0
Mermeladas y confituras.....	10.0
Melaza.....	13.0
Pudin de chocolate, listo para tomar.....	9.5
Azúcar moreno.....	2.5

Cereales en grano, pastas y *snacks* (meriendas o tentempiés)

Amaranto.....	70.0
Harina de cebada.....	37.7
Granos descascarillados de trigo sarraceno, tostados, cocinados.....	20.0
Granos descascarillados de trigo sarraceno, tostados, secos.....	54.0
Trigo bulgur, cocinado.....	6.9
Cereales, QUAKER, salvado de avena, QUAKER/MOTHER'S salvado de avena, seco.....	59.0
Salvado de maíz, crudo.....	18.0
Harina de maíz, masa de maíz, enriquecida, amarilla.....	4.3
Harina de maíz, (sin germen), enriquecida, amarilla.....	11.0
Harina de maíz, integral, amarilla.....	22.0
Trigo kamut, sin cocinar.....	26.0
<i>Noodles</i> (tipo de fideo), hechos con huevo, enriquecidos, cocinados.....	26.0
<i>Noodles</i> (tipo de fideo), hechos con huevo, enriquecidos, secos (sin cocinar)....	79.0
Salvado de avena, crudo.....	32.0
Harina de avena, integral.....	30.0
Quinoa.....	70.0
Arroz integral, de grano largo, cocinado.....	9.2
Arroz blanco, de grano, del normal, cocinado.....	2.1
Espagueti (<i>spaghetti</i>), cocinados, enriquecidos, sin sal añadida.....	6.4
Espagueti (<i>spaghetti</i>), secos (sin cocinar), enriquecidos.....	15.0
<i>Teff</i> , sin cocinar.....	13.0
Harina de trigo, blanca, todos los usos, enriquecida, blanqueada.....	10.0
Harina de trigo, integral.....	31.0

Comida rápida

Pizza comercial, de 14 pulgadas, de queso, base normal.....	16.0
Pizza comercial, de 14 pulgadas, de queso, base gruesa.....	17.0
Pizza comercial, de 14 pulgadas, de queso, base fina.....	19.0
Pizza comercial, de 14 pulgadas, de carne y vegetales, base normal.....	22.0
Pizza comercial, de 14 pulgadas, de peperoni, base normal.....	25.0
<i>Bagel</i> (tipo de bollito de pan blanco) con filete de carne, huevo, queso y condimentos.....	82.0
<i>Bagel</i> con jamón de cocido, huevo y queso.....	98.0
<i>Bagel</i> con huevo, hamburguesa de salchichas, queso y condimentos.....	84.0
Panecillo (<i>biscuit</i>) con huevo y salchicha.....	98.0
Panecillo (<i>biscuit</i>) con huevo, queso, y panceta.....	130.0
Panecillo (<i>biscuit</i>) con salchicha.....	27.0
Burrito con habas.....	27.0
Burrito con habas, queso y ternera.....	28.0
Hamburguesa de queso, grande, con dos porciones de carne, con condimentos y vegetales.....	39.0
Hamburguesa de queso, grande, con una sola porción de carne, con condimentos y vegetales.....	29.0
Filete de pechuga de pollo.....	35.0
Sándwich de filete de pollo, simple.....	35.0

<i>Chicken tenders</i> , trocitos de pollo rebozado y frito, vendido en Burger King, ect.,.....	44.0
Comida rápida, Postre lácteo con chocolate.....	28.0
Croissant con huevo y queso.....	92.0
Croissant con huevo, queso y salchicha.....	84.0
Croissant con salchicha y queso.....	36.0
Panecillo (<i>English muffin</i>), con panceta, huevo y queso.....	59.0
Panecillo (<i>English muffin</i>), con queso y salchicha.....	30.0
Panecillo (<i>English muffin</i>), con huevo.....	128.2
Panecillo (<i>English muffin</i>), con huevo, queso y salchicha.....	100.0
Sándwich de pescado, con salsa tártara y queso.....	33.0
Tortilla (mexicana) de harina, con habas, pollo y queso.....	21.0
Tortilla (mexicana) de harina, con habas, filete y queso.....	27.0
Tortilla de harina, con ternera y queso.....	26.0
Tortilla de harina, con pollo y queso.....	27.0
Tortilla de harina, con salchicha, huevo, queso y condimentos.....	86.0
Tortilla de harina, con filete y queso.....	29.0
Tostadas francesas (en tiras congeladas), torrija, pan francés, torrejas.....	14.0
Sándwich de pollo frito.....	36.0
Hamburguesa, grande, con dos porciones de carne, con condimentos y vegetales.....	41.0
Hamburguesa grande, con una sola porción de carne, con condimentos.....	33.0
Hamburguesa mediana, con una sola porción de carne, simple.....	34.0
Panqueque (crepe) con sirope y salchicha.....	34.0
Bollitos pequeños de canela (forma de caracola), rollos de canela	27.0
Nachos (parecidos a los Doritos) con queso.....	26.0
Nachos con queso, habas, carne picada (molida) y pimientos.....	28.0
Patatas fritas en aceite vegetal (caseras, no de las de bolsa).....	21.0
Patata cortada mezclada con cebolla frita y servida como croqueta ("hashed brown").....	18.0
Taco (comida mexicana).....	32.0
Ensalada de taco (hecha con taco, carne picada (molida), frijoles y vegetales).....	23.0
Pollo crujiente.....	31.0
Pizza de queso, congelada, base fina de la normal, calentada.....	14.0
Pizza de <i>pepperoni</i> , congelada, calentada.....	26.0
Pizza de carne y vegetales, congelada, calentada.....	25.0
Sándwiches y hamburguesas, hamburguesa de queso, mediana, con una sola porción de carne, simple.....	29.0
Pizza de salchicha y <i>pepperoni</i> , congelada.....	22.0

Platos variados

Guiso de ternera enlatado.....	16.0
Burrito de frijoles y queso, cocinado al microondas.....	28.0
Burrito de ternera y frijoles, cocinado al microondas.....	28.0
"Chili con carne" (comida mexicana) con frijoles, entrante enlatado.....	27.0
Rollitos de huevo, de restaurante.....	18.0
Perrito caliente.....	30.0
Lasaña con salsa de carne, congelada.....	17.0

Macarrones con queso, entrante enlatado.....	5.4
Macarrones con queso, enlatados, al microondas.....	13.0
Macarrones con queso, preparados con polvo de queso, empaquetados.....	14.0
Macarrones con queso, preparados con salsa de queso, empaquetados.....	22.0
Espagueti (<i>spaghetti</i>) con albóndigas de carne en salsa de tomate, enlatado.....	12.0
Tamales.....	18.0

Snacks

Barrita formulada, barrita para almuerzo LUNA.....	42.0
Barrita formulada, POWER BAR, chocolate.....	18.0
Barrita formulada, SLIMFAST OPTIMA, barrita para almuerzo, chocolate y cacahuete.....	41.0
Snacks hechos de maíz, con forma de patata frita, simples.....	12.0
Snacks hechos de maíz, en España “Chetos” o similares, sabor queso.....	12.0
Snacks, FRITOLAY SUNCHIPS, sabor original.....	15.0
Barritas de muesli, duras, simples.....	22.0
Barritas de muesli, blandas, sin cobertura, con trocitos de chocolate.....	17.0
Palomitas de maíz, reventadas con aire.....	21.0
Palomitas de maíz, al microondas, 94% sin grasa.....	13.0
Palomitas de maíz, al microondas, sabor mantequilla.....	14.0
Palomitas de maíz, reventadas con aceite.....	15.0
Patatas fritas de bolsa, simples, con sal.....	12.0
Galletas saladas en forma de lazo, duras, simples, saladas.....	30.0
<i>Snack</i> tipo “Doritos”, bajos en grasa, con olestra y queso.....	20.0
<i>Snack</i> tipo “Doritos”, de queso.....	23.0
<i>Snack</i> tipo “Doritos”, de los normales.....	19.0
<i>Snack</i> tipo “Doritos”, sabor ranchero.....	18.0

Comida étnica

Guiso de bellota (Apache).....	34.0
Agave, cocinado.....	8.8
Zarzamora, cruda (nativa de Alaska).....	4.9
Arándano, salvaje, crudo (nativo de Alaska).....	11.0
Reno, “Caribou”, carne picada (molida).....	150.0
Reno, “Caribou”, la carne de los cuartos traseros, crudo (nativo de Alaska).....	88.0
Reno, “Caribou”, carne de la cadera, parcialmente seca (nativo de Alaska).....	200.0
Reno, “Caribou”, carne del hombro, seca (nativo de Alaska).....	260.0
Brotos de Cattail.....	24.0
“Chokecherries”, crudas.....	11.0
Mero, cocinado, con la piel, (nativo de Alaska).....	64.0
Mero, crudo, con la piel, (nativo de Alaska).....	50.0
Salmón <i>Chum</i> , seco, (nativo de Alaska).....	230.0
Salmón <i>Chum</i> , crudo, (nativo de Alaska).....	90.0
Salmón <i>Coho o Silver</i> , crudo, (nativo de Alaska).....	94.0
Salmón real (<i>chinook</i>), crudo, (nativo de Alaska).....	96.0
Salmón real, salado y ahumado, crudo.....	110.0
Salmón real, con piel, salado y ahumado (nativo de Alaska).....	99.0
Salmón rojo (<i>sockeye</i>), ahumado, (nativo de Alaska).....	220.0

Salmón rojo, enlatado, ahumado, (nativo de Alaska).....	110.0
Salmón rojo, salado y ahumado, (nativo de Alaska).....	88.0
Salmón rojo, enlatado, sin espinas, (nativo de Alaska).....	82.0
Salmón rojo, crudo, (nativo de Alaska).....	99.0
Salmón blanco, seco, (nativo de Alaska).....	110.0
Eperlano, seco, (nativo de Alaska).....	300.0
Trucha arcoiris, cocida, enlatada, (nativa de Alaska).....	90.0
Trucha arcoiris, seca (<i>Shoshone Bannock</i>).....	260.0
Pescado blanco, seco, (nativo de Alaska).....	210.0
Pescado blanco, huevas, (nativo de Alaska).....	250.0
Psoralea esculenta, cruda.....	4.8
Opuntia, cruda.....	4.3
Foca barbada (<i>oogruk</i>), carne, secada al aire, (nativa de Alaska).....	120.0
Foca barbada (<i>oogruk</i>), carne, seca, en aceite, (nativa de Alaska).....	68.0
Foca barbada (<i>oogruk</i>), carne, cruda.....	72.0
Ortigas.....	17.0
“Tennis bread”, simple (Apache).....	15.0
Ballena blanca, carne, secada al aire, cruda (nativa de Alaska).....	130.0
Ciruela salvaje.....	5.2
Frambuesas salvajes.....	9.5
Escaramujos salvajes.....	12.0

Traducido por Natalia (Nata_80/Jersey) del original en inglés
 USDA Database for the Choline Content of Common Foods
 Release Two

<http://www.ars.usda.gov/SP2UserFiles/Place/12354500/Data/Choline/Choln02.pdf>