



EL PROGRAMA DE LA
CALIFORNIA
WEIGHT CLINIC

*Cinco Fáciles a Seguir Pasos:
Lo Que Realmente
Tomara Para Controlar Su Peso*



Paul Stevens, Ph.D.

El Programa de la California Weight Clinic

© 2006, © 2013, © 2020

Paul Stevens, Ph.D.

ISBN 978-0-9720253-3-1

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any way by any means, electronic, mechanical, photocopy, recording or otherwise, without the pprior written permission of the copyright owner.

PUBLISHED BY:

CWC

660 MARKET STREET, SUITE 201

SAN FRANCISCO, CA 94104



1	El Programa de la Clínica Del Peso De California	4
2	El esencial del plan de 5 puntas para el control del peso	28
3	101 Ideas en el Sujeto	29
4	Cuadro de Calorias y Gramos de Grasa Para 1000 Alimentos	36

El Programa Para Control de Peso de la Clínica California

1

Cómo bajar de talla!

Felicitaciones! Usted ha tomado el primer paso en el camino a tomar control de su vida y de su peso. Para muchos de ustedes, este es un paso mas en el largo camino hacia control de peso.

Su perseverancia es testimonio a su espíritu y compromiso. Tenemos confianza en que los principios de este libro pueden ayudarle a alcanzar y a mantener sus metas.

Cómo bajar de talla! sintetice el proceso de perder y controlar su peso en unos fáciles a seguir pasos que usted puede realmente utilizar. Después de leer este libro, estará armado con la información que usted necesita para perder y controlar su peso.

El PROGRAMA como bajar de talla no le confundirá con información excesiva o con reglas difíciles de seguir, recetas, o regulaciones. Los métodos son simples y directos, diseñados para ayudar a promover una forma de vida sana, y le darán las herramientas que usted necesita para controlar su peso. Este fácil-a-seguir plan de cinco pasos incluye los cambios que realmente funciona que usted puede comenzar a poner en practica hoy.

Felicitaciones! Se encuentra en el camino.

Bajando de Talla

Cualquier persona que ha tenido que lidiar con exceso de peso probablemente ya tiene mucha información. Usted quizás ha leído todos los libros, ha estado en un programa o en otro, o ha utilizado un sistema u otro. Sin embargo, lo que la mayoría de nosotros no sabemos son. Los fundamentos básicos sobre lo que realmente se necesita para perder peso.

El convertirse en un "Bajador de Talla" no es una dieta, sino que por el contrario, una manera de vivir. Es el simple hecho de aplicar algunos principios básicos a su vida, agregando algunas ideas a la forma que usted piensa acerca de comer y de los alimentos, e implementando algunas acciones en su vida diaria. Nos concentramos en lo que realmente se necesita para alcanzar y mantener un peso sano. No es tan complicado, ni tan difícil de hacer.

EL PAPEL DE LA GENÉTICA EN LA PÉRDIDA DEL PESO

Conseguir la actitud positiva

Para iniciar me gustaría mencionar el papel y la importancia de la genética en el control de peso. La investigación ha mostrado que el ser obeso, en la mayoría de los casos, es una condición genética.

Si usted es obeso, lo más probable es que usted tiene una disposición genética a serlo. Hay probablemente una historia de obesidad en su familia, y usted puede tener padres o hermanos que también son obesos.

Esto era algo bueno en los días de las cavernas en que no sabíamos dónde o cuando sería nuestra próxima comida. Los que tender a conservar la grasa eran los sobrevivientes. Pero ya no vivimos en cuevas. Ahora hay un restaurante de comida rápida en cada esquina, y máquinas para comprar bocadillos en todos los cuartos de recreo o descanso. Un metabolismo lento y habilidad para almacenar la grasa ya no son necesarios para sobrevivir. Esto ya no es una ventaja. Actualmente trabaja en contra de nosotros.

Por supuesto, que tenemos muchas cosas buenas de nuestros padres: nuestra buena apariencia, nuestra inteligencia, quizás nuestro sentido de humor. Pero también tenemos a menudo una cosa o dos que nos gustaría mejor no tener. La tendencia a ser obeso es una de estas cosas. Se pasa en los genes, como el color del pelo, las pecas, u otras características físicas.

PERO QUÉ SOBRE LA PSICOLOGÍA?

Seguro, hay factores psicológicos a ser obeso. La gente aprende hábitos que no son saludables. Algunas personas comen durante épocas de tensión o cuando se aburren, para bajar sus emociones o para satisfacer una necesidad o deseo insatisfecho.

Pero, igualmente hasta los que comen excesivamente por una razón psicológica tienen probablemente un componente genético a ser obeso. Usted probablemente conoce a alguien (y quizás secretamente o no tan secretamente, usted aborrece) que puede comer cualquier cosa que desea y no aumenta de peso.

Hay personas quiénes comen excesivamente, comen toda la noche o comen alimentos no muy saludables, pero no tienen ningún problema con su peso. Otros que comen cualquier cosa que desean a la hora que desean - y nunca que ganan una libra. Otros de nosotros con solo echar un vistazo a un pedazo de chocolate ya podemos aumentar de peso.

Por qué es esto? No es justo! Pero, así es. Qué puede usted hacer?

QUÉ PUEDE USTED HACER?

Me alegra que lo pregunte y le contestare en este instante. Mientras que el objetivo de hablar de la genética es mencionar que si usted es obeso no es su culpa. Es una condición con la que usted nació.

La gente se culpa a menudo por ser obesa. Y, muchos muy a menudo, han sido culpados por otros, incluyendo sus doctores, - a veces sutil y otras no de tan sutil manera - lo han culpado. Pero esto no es un libro sobre la culpa. Este es un libro acerca de cómo controlar su peso porque quiere o porque usted tiene razones médicas para hacerlo, pero no encajan en un estereotipo cultural de cómo una persona debe mirar.

Y si usted es obeso, no significa que usted tiene un problema psicológico o que algo anda mal con usted. Mientras que puede haber factores psicológicos implicados en su peso, es mucho más probable que este relacionado con sus características genéticas que con su psicología.

La razón por la que algunas personas pueden comer lo que desean sin aumentar de peso tiene que ver con su metabolismo, o la rapidez con la cual nuestros cuerpos transforman el alimento en energía. Para complicarlo aun mas a medida que maduramos, nuestro metabolismo tiende a ser mas lento. Así pues, sucede que mucha gente que nunca ha tenido problemas de sobrepeso, despierte un día, se vea en el espejo, y se pregunte "de donde vino todo este peso?"

La respuesta a "qué puedo hacer?" es simple. Usted necesita aumentar su metabolismo, que este a su vez quemará más grasa. Y hablaremos de cómo lograr esto.

El pasado no es igual al futuro

No estamos condenados o destinados a repetir nuestra historia personal. A medida que nos esforzamos por - y lograr - un peso saludable, es importante recordar que no tienen sobrepeso porque somos débiles o psicológicamente dañado de alguna manera. De hecho, todo lo contrario. Cuando comenzamos a tener éxito y alcanzar nuestras metas de peso, se muestra una gran fortaleza, compromiso y fuerza de voluntad.

EN SUS MARCAS, LISTOS...

Puesto que la tendencia a aumentar y mantener sobrepeso es parte de su genética y estará con usted el resto de su vida. No digo esto para desalentarle, pero para precisar que usted necesitará siempre prestar atención a sus hábitos alimenticios y a su forma de vida, como una persona con diabetes tiene que prestar atención a lo que come, o una persona con alergias tiene que evitar ciertas plantas o animales.

Por lo tanto, es importante que usted planee cambiar sus hábitos permanentemente. Comience a pensar en usted como persona que ejercita y come de una manera sana, sin importar lo que la vida puede traer. No comience una dieta, sino que por el contrario, comience a comer de una nueva forma. Las buenas noticias (y hay muchas buenas noticias) son que usted no tiene que cambiar todo en una noche. Tomó años para que usted ganara ese exceso de peso y tomará tiempo para eliminarlo. En ese tiempo usted puede comenzar a desarrollar nuevos hábitos - y una nueva manera de ver la vida que le ayudará a ser la persona que usted desea.

Puede haber tropiezos, e incluso caídas a lo largo del camino. Tal vez su familia se opone a su nueva forma de vida. Tal vez usted no tiene tiempo ahora. Quizá esto. Quizá lo otro. No obstante, tenga su meta presente. Cada día hara pequeños pasos de progresión hacia su meta. Cada día hara pequeños pasos en desarrollar sus nuevos hábitos y las nuevas ideas que le servirán para el resto de su vida.

Y, aquí están las noticias aún más buenas... que es más fácil de lo que usted piensa!

...Fuera!

Los **5** pasos del Programa para Bajar de Talla

LOS INGREDIENTES NECESARIOS PARA CONTROLAR SU PESO

Hay cinco pasos principales para aprender a controlar su peso. Estos cinco pasos son:

- El ejercicio
- Control de las porciones
- Comiendo una dieta baja en grasa o con menos en grasa
- Evitando las azúcares refinadas
- No brincar comidas

Con estos cinco simples y fáciles de seguir pasos usted puede y podrá controlar su peso.
Veamos uno por uno.

PASO # 1

EL EJERCICIO

(El temido y el tan mal entendido caso de...)



Un ejercicio moderado es probablemente el aspecto más importante del programa para bajar de talla. Es en gran medida el mejor predicador de quien y quien no tendrá éxito en controlar su peso. Sí, sí, todos sabemos que debemos de hacer ejercicio. Pero quién tiene el tiempo o el dinero para registrarse en un gimnasio, o la inspiración, o las mil-y-una objeciones que llegan de repente y que son más importantes?

Para mí, éste era siempre el punto en el cual simplemente terminaba la discusión en mi mente.

QUÉ CLASE DE EJERCICIO?

El ejercitar no significa que usted tiene que registrarse en un gimnasio, tomar una clase de Jazz ejercicio, saltar arriba y abajo en los bancos, o subir hacia arriba y hacia abajo en un escaladora automática hasta que se desmaye.

Todo lo que su cuerpo necesita es ejercicio aeróbico moderado, y para eso, una caminata vigorosa es suficiente. Literalmente aeróbicos "con aire" o "ejercicio con aire." No es necesario que usted haga el tipo de ejercicio aeróbico que esta diseñado para mejorar y condicionar su corazón y pulmones. Por supuesto, si usted lo está haciendo ya, está muy bien. Pero incluso si usted no puede hacer ejercicio vigoroso, usted puede hacer lo necesario para el control de su peso.

El "ejercicio aeróbico" - para nuestros propósitos - es lo que toma para producir un poco de sudor y conseguir elevar su ritmo cardíaco un poco.

El aumento de su ritmo cardíaco a su vez aumentará su nivel metabólico, que a su vez aumenta el nivel en el cual su cuerpo quema la grasa. Simple.

VAYA POR UNA CAMINATA

Los estudios recientes han mostrado que una vez que usted consiga elevar su metabolismo, dura hasta un día y medio elevado. Esto significa que una vez que usted eleve su metabolismo, continuará quemando la grasa todo el tiempo, incluso cuando usted no está ejercitando. Usted simplemente tendrá un - más rápido y más elevado - metabolismo y este a su vez quemará más grasa más rápido. Esto sucederá mientras que usted está ejercitando y continuará ocurriendo mientras que este durmiendo, conduciendo su coche, o haciendo cualquier otra cosa.

Así pues, si usted planea ejercitar cada otro día (más uno) o cuatro veces por semana, usted puede mantener su metabolismo elevado todo el tiempo. Para elevar y mantener su nivel metabólico, trate de ejercitar por lo menos treinta minutos al día. Propóngase a caminar tres millas en menos de una hora.

Cuando participamos en ejercicio constante, nuestros cuerpos tienden a quemar las azúcares durante los primeros veinte minutos. Después de este punto es que comenzamos a quemar la grasa. Incluso si usted no quema ninguna caloría, usted estará reacondicionando su metabolismo para trabajar a un nivel más alto. Su cuerpo utilizará hoy su alimento como energía, en vez de almacenarla como grasa.

Una manera segura y fácil de aumentar su nivel metabólico es salir a caminar. El caminar es agradable. Es algo que la mayoría de la gente puede hacer. Y no necesita equipo adicional, ropas especiales, dinero o de otros requisitos. Por supuesto, algunas personas no pueden caminar por un impedimento físico. Mientras que hablamos del tema, si usted no ha ejercitado en mucho tiempo, tómelo con calma al comenzar. Hable con su doctor si usted tiene preguntas sobre su salud y los riesgos del ejercicio. Y lo más importantemente, no exagere. No le hará ningún bien lastimarse por hacer demasiado ejercicio en un día.

"Tómelo con calma." "Un poco será suficiente." "Un poco cada día." "Hoy es el primer día del resto de su vida." "El viaje de mil millas comienza con un paso." "No vaya contra la corriente." "Haga lo que otros"... Creo que ya entendió el punto.

Hay muchas buenas noticias. No toma "tres millas completas en menos de una hora" para hacer el trabajo. Si usted está fuera de condición o no ha ejercitado por mucho tiempo, todo lo que usted necesita hacer es comenzar.

Si usted puede caminar solamente al final de la calle, entonces hágalo. Comience con un paso enérgico. No se esfuerce tanto que hasta consiga que le den calambres y ya no pueda caminar regularmente. Incluso si usted puede caminar solamente una cuadra al principio, usted conseguirá los efectos benéficos. Usted estará ya, cambiando su nivel metabólico. Su ritmo cardíaco aumentará y el proceso comenzará a funcionar.

A medida como usted se acostumbre a caminar, agregue un poco más de tiempo y distancia. Si usted puede ir solamente una cuadra la primera vez, la siguiente intente una cuadra y quizá una o dos casas más. Después cuadra y media, etcétera. Usted no tiene que hacerlo todo el primer día que sale. Roma no fue construida en un día.

La regla general del pulgar con respecto al ejercicio para permanecer en el lado seguro y para evitar una lesión, es aumentar su rutina de ejercicio en 10% a la semana. Usted tiene el resto de su vida frente a usted. Comience donde usted puede "caminando". Probablemente la mejor noticia es que una caminata es realmente agradable, y es una manera maravillosa comenzar o terminar el día.

El caminar es un buen rato para pensar - o todo lo contrario - para tomar un descanso del pensamiento y de los problemas del día. Es un rato perfecto para meditar. También, contrariamente a una creencia popular, el ejercicio realmente le da más energía en lugar de cansancio. Usted estará energético y alerta todo el día si usted comienza con una caminata.

No diga "tengo que hacer ejercicio!" ¿Qué? diversión es ésa?

En lugar, póngase contento. Y diga, "Hey, es hora de ir a caminar! Cómo me gusta. Es agradable. Que afortunado soy de poder ir a caminar!" Incluso si usted está desistiendo, y la cama es acogedora y está lloviznando afuera y un millón de razones más, estos solamente son los primeros pasos que pueden ser difíciles. Después de eso es absolutamente agradable caminar.

Una vez que usted esté fuera, es fácil. Intento caminar todos los días. Y me digo a mi mismo voy a caminar a diario. Pero no siempre lo hago. En lugar, resulta ser, quizá cinco veces por semana. Eso es bastante bueno por lo que a mi concierne. Más, sería mejor, pero no tanto mejor.

Pero el caminar no es la única cosa. Cualquier ejercicio aeróbico es bueno: natación, esquí, bicicleta, baile, patinar, o con el equipo de ejercicio como escaladora, caminadora o máquinas remadoras. Y, por supuesto, el intercambiar de una actividad a otra es muy bueno. Lo que usted desea es dar a su cuerpo el mensaje que usted se propone ser una persona activa de ahora en adelante.

Usted puede incluso ir a registrarse en una clase de aeróbicos si desea! La idea es comenzar. Comience con una caminata diaria. Después, el cielo es el límite.

Pero tómelo con calma. Obtenga consentimiento médico si usted tiene dudas sobre sus capacidades físicas. Y tenga una agradable caminata.

***Pero por qué no me pongo a brincar comiendo un plátano
o dos y no tengo que caminar?***

Antes había argumento entre investigadores sobre el valor del ejercicio en el control de peso. Había los que insistieron que era un elemento crítico para cualquier programa, y aún otros que demandaron que el ejercicio no desempeñaba un papel importante en la pérdida de peso. Después de todo, si una persona caminara o corriera una milla estaría quemando solamente de cerca de 100 calorías, que usted podría apenas evitar comer un plátano y reducir 100 calorías.

Pero la investigación actual muestra que el ejercicio aeróbico aumenta el metabolismo, ambos, mientras que usted está haciendo ejercicio y por un tiempo después del ejercicio "reajustando" su nivel metabólico.

REVISIÓN: DEL EJERCICIO

El ejercicio es probablemente el factor # 1 en la determinación de alcanzar y mantener sus metas de peso. El PROGRAMA PARA BAJAR DE TALLA recomienda que usted haga ejercicio aeróbico por lo menos cuatro veces por semana por media hora. Recuerde, usted no tiene que registrarse en un gimnasio para conseguir resultados; caminata, natación, o cualquier actividad que consiga acelerar su ritmo cardíaco, elevara su metabolismo que es el qué quema - y así reduce - la grasa.

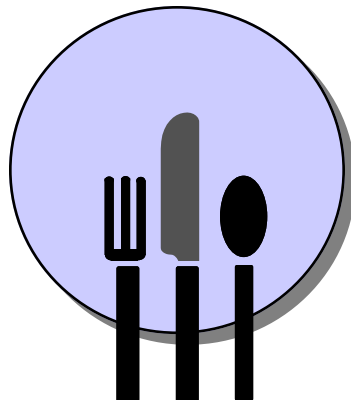
Los estudios muestran que una vez que se aumenta el nivel metabólico durará elevado aproximadamente un día y medio. Por esto, para BAJAR DE TALLA, usted necesita ejercitar por lo menos cuatro veces a la semana para mantener su nivel metabólico siempre elevado.

Las buenas noticias son que si usted está fuera de condición y puede caminar solamente una cuadra, eso será bueno para empezar a bajar de talla. Si esto es suficiente para conseguir acelerar su ritmo cardíaco y para producir un poco de sudor, su metabolismo estará aumentando y usted estará comenzando a quemar la grasa. Intente aumentar su ejercicio en un índice de cerca de 10 % por semana hasta que usted pueda caminar tres millas en menos que una hora. Ésta es la clase de ejercicio que usted puede hacer su vida entera, y también en la madurez. Mantenga en mente que es fácil y divertido, lo mas difícil es el primer paso.

DIETA

Junto con el ejercicio, hay cuatro principios básicos en el PROGRAMA PARA BAJAR DE TALLA que son esenciales para controlar su peso. Estos son comer una dieta baja en grasa, prestar atención al tamaño de las porciones, evitando los carbohidratos simples, y no brincar comidas.

Veamos uno a la vez.



PASO #2

DIETA BAJA EN GRASAS

Coma menos de 20 gramos de grasa al día en su dieta baja en grasa.



Esto es esencial para perder y controlar su peso, así como en promover buena salud.

Una dieta baja en grasas o con menos grasa es esencial para perder y controlar su peso, así como para promover una buena salud en general. Hay grasas buenas, grasas malas, demasiadas grasas, grasas insuficientes. Las grasas son una parte importante de cualquier dieta. Todos necesitamos grasas. De qué tipo, cuánto, de qué fuentes. Es todo un tema que puede volver loco a una persona. Para nuestros propósitos, digamos que queremos evitar comer demasiada grasa. asa.

La dieta Americana contiene aproximadamente 75 - 80 gramos de grasa por día. La asociación Americana del corazón recomienda comer menos de 30 gramos de grasa al día para la salud óptima. Pero para perder y controlar su peso, es mejor tratar de consumir menos de 20 gramos de grasa por día.

Para hacer esto, usted necesitará mantener control de su consumo diario de grasa. Comer menos de 20 gramos de grasa al día puede ser un cambio drástico para muchos de ustedes. Pero si se puede hacer, y no es tan difícil. Una vez que usted comience a prestar atención a la cantidad de grasa en los alimentos y aprenda cuales alimentos son altos en grasa y cuales son bajos en grasa, no es difícil cortar dramáticamente la grasa que usted come.

Más y más productos bajos en grasa y sin grasa están llegando a la tienda de comestibles. Los restaurantes también están tomando la demanda y están comenzando a ofrecer alimentos en el menú bajos en grasa.

Pero tenga cuidado con comer demasiados alimentos etiquetados como bajos en grasa y sin grasa y especialmente "con menos grasa". ¿Menos que qué? Esa designación realmente solo te dice que tiene menos grasa que antes. Y algunos de los alimentos que se procesan para que sean bajos en grasa tienen sus propios problemas. Probablemente sea mejor comer los alimentos reales, solo que en menor cantidad.

CÓMO SABE QUÉ ALIMENTOS TIENEN MUCHA GRASA?

La mejor manera de calcular la cantidad de grasa en los alimentos es leer las etiquetas.

La mayoría de los alimentos en la tienda de comestibles tienen etiquetas de nutrición que son fáciles de leer. Enumeran la cantidad de grasa y otra información nutricional del alimento.

CÓMO LEER UNA ETIQUETA

Leer la etiqueta de nutrición para determinar la cantidad de grasa en un alimento es fácil. Lo primero es ver la cantidad de GRASA TOTAL del producto, esta se enumera sobre la mitad a mano izquierda de la etiqueta, seguida por un número en gramos (véase la ilustración en la pagina siguiente).

Puesto que usted está intentando mantener su consumo de grasa bajo 20 gramos por día, no es necesario separar la grasa saturada de la grasa total.

Lo segundo es determinar el tamaño de la porción. Esta información se enumera en la parte superior de la etiqueta. La cantidad de grasa total está en gramos por la porción. Así pues, si la caja (botella, lata, envase, etc.) enumera 3 porciones por el envase, usted necesitará multiplicar los gramos de grasa por 3 para determinar cuánta grasa hay en el paquete entero.

Por ejemplo, si la línea grasa lee 2 gramos de grasa, y el tamaño de la porción lee 3 porciones por envase, la grasa total en el paquete es 6 gramos de grasa (3 porciones x 2 gramos de grasa por porción). Así pues, usted puede ver que es esencial que usted lea ambos, la cantidad de GRASA TOTAL, así como CUANTAS PORCIONES por el envase. La proporción de GRASA TOTAL está por la porción, no por el paquete.

Una vez que usted comience a leer las etiquetas y a prestar la atención a la cantidad de grasa en los alimentos, se sorprenderá de la cantidad de grasa que encontrará en ciertos alimentos. Antes de que comenzara a prestar la atención a la cantidad de GRASA TOTAL en los alimentos, tomaba un pedazo de queso, o quizás de una cucharada de mantequilla de cacahuete si tenía hambre, pensando que era sano, lleno de proteínas, y generalmente inofensivo.

Poco sabía que el queso que me comía tenía cerca de 8-10 gramos de grasa por onza, y la mantequilla de cacahuete tenía cerca de 8 gramos por cucharada!

Las Casa qué para buscar cuando la lea etiqueta para los gramos de grasa totales en alimentos.

Las medidas de gramos de grasa

Utilice esto como otra manera de calibrar talla de la porción

Permita 20 gramos por día. Recuerde que esto está para la talla de la porción mostrada arriba! Hay 12 gramos en este conjunto entero! (6 porciones x 2 gramos = 12 gramos!)

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (124g)	
Servings per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 70	Calories from Fat 18
% Daily Value	
Total Fat 2.0 g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 490 mg	21%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber less than 1 g	3%
Sugars 9g	
Protein 2g	5%

Un par de bocadillos de estos alimentos tiene más grasa que lo que debo comer en todo el día. Esta era la razón por la que estaba aumentando de peso. Me sorprendí al descubrir que había mucha grasa en muchos cereales y galletas saladas, y las mantecadas aparentemente inofensivas pueden tener hasta 30 gramos de grasa! No preferiría comerse una hamburguesa !

Algunos de los otros alimentos que me sorprendieron son las semillas de girasol (14 gramos por 1 onza), la mayonesa (11-12 gramos por cucharada), los aderezos para ensalada (8-10 gramos por cucharada), y el guacamole (2 gramos por cucharada). Si usted tuviese que medir todo lo que come en cucharadas, usted sabrá que una cucharada no es muy grande. Y que es muy fácil comer muchas cucharadas de guacamole en una sentada o utilizar muchas cucharadas de aderezo en una ensalada.

Usted se sienta con una ensalada verde y piensa que usted está comiendo algo bueno y después se sirve el aderezo con más grasa que lo que debe tener en todo el día.

Las buenas noticias otra vez son que los fabricantes de alimentos están poniéndose al día, y algunos aderezos para ensalada sin grasa muy buenas ya están disponibles. Apenas hace poco los aderezos sin grasa sabían terribles. Pero han mejorado mucho en poco tiempo. Si usted no los ha probado últimamente, deles otra oportunidad. Más buenas noticias es que la mayoría de los productos lácteos ahora tienen alternativas sin grasa o con poca grasa. Muchos de los productos sin grasa son realmente buenos.

QUE COMER Y QUE NO COMER, ÉSA ES LA PREGUNTA

Hay innumerables formas de perder peso y un sinfín de libros de dietas, métodos y escuelas de pensamiento, desde la dieta frugívora hasta paleo, Keto, veganismo y todo lo demás. Sin duda, algunos de estos enfoques funcionan para algunas personas. Algunas son formas razonables de vivir el resto de su vida, mientras que otras pueden no tener sentido a largo plazo. Puede encontrar que cualquiera de una multitud de dietas puede funcionar para usted. Lo más importante es encontrar alimentos que le gusten comer, que realmente vaya a comer y aprender a hacer que preparar y comer nuevos alimentos sea divertido. Si hace que comer y cocinar sea todo una tarea, sus nuevos hábitos no durarán más que una rutina de ejercicios que realmente no le gusta hacer.

No necesita ser un cocinero gourmet o pasar horas en la cocina todos los días para comenzar a comer los tipos de alimentos adecuados. Puede comenzar con algunos cambios simples en su dieta y agregar desde allí.

Entonces, ¿qué hay que hacer?

Creemos que una dieta equilibrada de buena alimentación, que incluya frutas, verduras, productos animales bien cuidados, con un buen equilibrio de carbohidratos y proteínas y otros nutrientes, es la mejor dieta para adelgazar y obtener una salud óptima. Simple. Tradicional. Nada nuevo bajo el sol. Comer buena comida. No comer en exceso.

Por supuesto, todos sabemos que las frutas y los vegetales son los mejores alimentos a comer para perder peso y ganar salud óptima. Pero eso no significa que tiene que convertirse hoy en vegetariano.

Comencemos simple y continuare agregando.

Comience incluyendo más ensaladas en su dieta. Las ensaladas son fáciles de hacer, y usted puede variarlas fácilmente para que no se haga aburrido comiendo lo mismo todos los días.

Comience agregando las ensaladas a sus comidas. Esto le ayudará a sentirse satisfecho, a proveerle de alimentos excelentes, y a aumentar su consumo de agua pues los vegetales son generalmente altos en el contenido de agua y no agregarán porciones de grasa en su dieta. Además de agregar las ensaladas a su dieta, comience a usar las frutas como bocadillos. Tenga siempre muchos alrededor, córtelos en pedazos, y hágalos fácil de agarrar y comer.

Con algunas excepciones, la mayoría de las frutas y de los vegetales son fabulosos. Pero manténgase lejos de los aguacates. Los frijoles y las habas son buenos alimentos. Pero evite el coco, los cacahuets y la mayoría de las otras nueces. Ya que contienen muchos aceites, es decir, grasa.

La mayoría de las carnes son altas en grasa. Sin embargo, un pedazo de filete del tamaño de la palma de su mano (alrededor de 4 onzas.) con toda la grasa visible cortada estará bien cerca de 8 gramos de grasa. Es posible poner eso en una dieta baja en grasa.

El pollo siempre es bueno. Pero asegúrese de quitar la piel antes de cocinar puesto que hay más grasa en la piel que en el resto del pollo. Una pechuga de pollo contiene cerca de 4 gramos de grasa. La cantidad de grasa en los pescados varía mucho, pero en general usted puede comer una buena cantidad de pescado y mantenerse en su dieta baja en grasa.

La hamburguesa está casi fuera del menú a menos que usted consiga la carne con 7%, o de 5% de grasa. Un poco de carne se puede comer en una dieta baja en grasa. Pero lea las etiquetas.

Las papas al horno son un buen alimento (pero no muchas de esas comidas blancas con almidón). Generalmente es lo que se les pone lo que causa el problema (¡mantequilla, crema agria, trozos de tocino!). Tómelo con calma.

Tire su cacerola de freír. Levántese. Pase a la cocina ahora. Tirela a la basura. (de acuerdo, que tirarla puede ser un poco derrochador.) Pero póngala lejos donde usted no pueda alcanzarla fácilmente. No utilice ninguna clase de aceite para cocinar. El aceite tiene aproximadamente 14 gramos de grasa por cucharada. Fuchi! El freír no está permitido. Intente en su lugar hornear, a la parrilla, hervir o asar.

"Las comidas rápidas" son generalmente "comidas grasosas."

Sin embargo, hay algunas cosas en el menú en algunos de los restaurantes de comida rápida que podrían estar dentro de una dieta baja en grasa. Algunos de los emparedados de pollo asado a la parrilla, por ejemplo, tienen cerca de 6 - 8 gramos de grasa. Pídalos sin mayonesa. Y trate ir a estos lugares lo menos posible. Ya que estando ahí puede caer en la tentación. Una orden grande de papas a la francesa contiene 22 gramos de grasa. ¡Ouch!

Las papas fritas están fuera. El helado, el caramelo, y las galletas están fuera. Pero, usted sabe esto ya. (...puede hacer trampa un poco? Sí, seguro, pero solo un poquito.)

Una vez que usted esté enterado de la cantidad de grasa de ciertos alimentos llega a ser difícil disfrutar de ellos. Usted puede ser que se pregunte, "vale la pena está dona que tiene 20 gramos de grasa?" "Realmente necesito esta bolsa de papas fritas (10 gramos por una onza) o la puedo pasar con algunos pretzels (cero grasa) en su lugar?"

Y que sobre el postre? Helado (10-25 gramos de grasa por cucharada) contra el yogurt congelado cero grasa.

Muchas personas actualmente prefieren el sabor de los alimentos bajos en grasas. Después de comer una dieta baja en grasa, si bebo un vaso de leche entera, me dan náuseas prácticamente. Los alimentos fritos hacen que me duela el estómago. Y las salsas cremosas y el aceite son simplemente demasiado grasosas para que las coma. Incluso ya no me saben buenas.

Y QUÉ SOBRE LOS ALIMENTOS SIN ETIQUETA?

Afortunadamente la mayoría de los vegetales y las frutas tienen muy poca grasa, así que usted no tiene que preocuparse. Usted casi puede comer todo lo que quiera.

Tal vez desee conseguir uno de esos libros pequeños que hay en el mercado para contar la grasa en los alimentos. Estos libros están disponibles en muchas librerías y en tiendas de comestibles. (También, vea el apéndice para encontrar otros títulos adicionales.)

CONCLUSIÓN

Hay muchos alimentos excelentes para comer. No es necesario ser vegetariano ni seguir una dieta macrobiótica, ni ceñirse a un determinado régimen dietético ni comprar alimentos especiales.

Es importante comprender el concepto de comer bajo en grasa / menos grasa, y luego el trabajo (y la diversión) es encontrar alimentos que le gusten comer. Si solo está siguiendo un conjunto de reglas, es difícil ceñirse a hacer cambios en su dieta y estilo de vida. Una vez que su inspiración se ha ido, generalmente la dieta también lo hace.

En lugar de trazar una dieta para usted, es importante que encuentre cosas que le gusten y quiera comer, para que pueda comenzar a comerlas por el resto de su vida.

REVISIÓN DE BAJO EN GRASA

Lea esas etiquetas y manténgase en menos de 20 gramos de grasa por día. Recuerde, la cantidad de grasa enumerada en la etiqueta es por la porción. Siempre cheque qué constituye el "tamaño de la porción."

PASO #3

CONTROL DE LA PORCIÓN



Cuánto comemos realmente hace la diferencia en términos de perder o ganar peso. Esto parece bastante simple.

Pero a veces es difícil saber cuánto comer. Junto con comer con poca grasa (menos de 20 gramos por día) también sugerimos mantener su cuenta de las calorías a menos de 1200 por día. La mejor manera de hacer esto es simplemente no perder de vista lo que usted está comiendo, y saber cuánta grasa y cuántas calorías tienen los alimentos que come. Esto puede tomar un cierto esfuerzo para acostumbrarse, pero con una poca de práctica y educándose, usted puede hacerlo.

Es, sin embargo, a veces difícil mantener la cuenta de las calorías a medida que pasa el día. Para ayudarle a calcular cuál es la cantidad correcta, puede usar el método de "el puñado." "El método de el puñado" es una manera conveniente de calcular cuánto comer. Y es un método que usted puede utilizar sin demasiado apuro.

La forma que usted aplica la idea del puñado es ésta: Imagínese, si puede, que la comida que está en su plato quepa en la palma de su mano. Si su comida podría caber en una mano usted está en buena forma. Para la mayoría de la gente 4 puñados de alimento por día son suficientes. Esto varía, por supuesto, dependiendo de la talla de su mano. (si usted tiene manos pequeñas, o si usted es muy atlético y está quemando muchas calorías en sus actividades diarias, usted puede comer un poco más, quizá 5 o 6 puñados por día.)

La buena noticia es que esta regla no se aplica a los vegetales verdes o (las frutas). Usted puede comer de éstos todo lo que desee. Usando este método debe resultar que usted esta cerca de 1100 a 1200 calorías al día (y un poco más para los que son más activos). Esta no es una dieta de hambre por el contrario, una en la cual usted perderá peso a un paso razonable.

Un "puñado" de alimento es una comida. Las medidas no serán exactas, pero el pesar y las cuentas no son exactas tampoco.

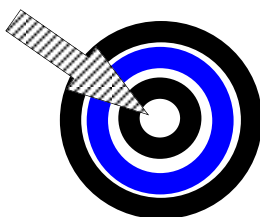
El método del puñado es inexacto, pero es una herramienta útil para calcular las porciones apropiadas. Una vez que usted alcance su peso ideal usted puede comer más alimento o porciones más grandes.

Revisión Del Control De la Porción

Utilice el control de la porción. Intente mantener su consumo de grasa (menos 20 gramos) y (menos de 1200 calorías) al día.

Algunas personas les gusta utilizar la idea del puñado. Para la gente de talla normal pueden comer hasta cuatro puñados de alimento por día. Un puñado es más o menos lo que podría colocar de alimentos en su mano abierta.

Tenga un peso ideal como meta.



**Es más fácil llegar a la meta
si usted sabe que
está teniendo como objetivo.**

Variaciones en su peso

Es sorprendente a veces - pero cierto que su peso puede variar tanto como cuatro o cinco libras en el curso de un día o de un mes. El peso se puede afectar por los ciclos menstruales, la sal en su dieta, y otros factores. Su peso por la mañana será diferente que su peso después que usted come el almuerzo. Es importante no estar pendiente en estas variaciones.

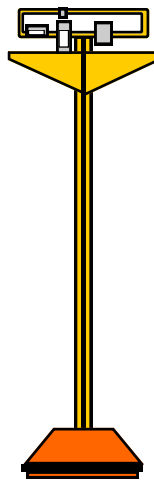
Si después de alcanzar su meta usted comienza a ver una tendencia hacia subir de peso otra vez, usted está probablemente comiendo demasiado. Si usted se sube a la bascula y nota que empieza a subir, debe prestar más atención al tamaño de las porciones ese día. Si usted está a nivel o debajo del nivel de su peso ideal, puede relajarse.

Sin embargo, trate de no dejar que su peso suba más de cinco libras de su peso ideal. Si así pasa, es hora de ponerse serio otra vez sobre control de la porción. Muchas personas simplemente, tienen que prestar atención al tamaño de la porción indefinidamente. Pero otra vez, es más fácil de lo que usted piensa.

Cinco Libras Rápidas

La sal en la dieta de una persona tiende a hincharles, retener agua, y generalmente es más pesada. Si usted desea bajar cinco libras rápidas la manera más fácil de hacerlo es checar cuánta sal (sodio) usted esta consumiendo. No tendrá mucho efecto en su pérdida total de peso, y tendrá poco efecto en el largo camino, pero no debe causar ningún problema, y puede haber otras razones de salud para limitar su consumo de sal también.

El amigo de nadie - la bascula



Todas las basculas van a leer un poco diferente. Incluso las basculas de alta tecnología que utilizan en las oficinas de los doctores dan diferentes resultados. Si usted va a tres doctores diferentes esta semana, lo más seguro es que usted tendrá tres pesos diferentes. Y su báscula de baño puede leer varias libras de diferencia de la de su doctor. Para evitar confusión y decepción, puede ser útil usar solo una bascula con la que usted se sienta cómodo y pesarse a la misma hora del día.

No se confunda con los números. Tome una lectura de su peso como base, e intente conseguir que las lecturas se muevan hacia abajo. Es decir, usted quiere que los números comiencen a bajar en la bascula de donde usted comenzó.

Paso #4

No se brinque Comidas



Puede parecerse extraño que un libro para lograr Bajar de Talla sugiera que no se brinque comidas. Estaría bien razonado que comer menos sería una buena idea. No estaría usted mucho mejor si usted pudiera brincar una comida aquí y otra allá? Porqué esto suena lógico, pero resulta que no es tan simple como parece.

Cuando brincamos comidas, nuestros cuerpos comienzan a pensar, "Oh-oh-oh, ya no hay nada para comer. Mejor bajo mi metabolismo y conservo en grasa cualquier alimento que me llegue para ser utilizado después."

Su cuerpo entonces baja su metabolismo, haciendo lo contrario de lo que pasa cuando usted ejercita. Así pues, el alimento que usted coma más tarde en el día, en vez de ser utilizado para energía, tenderá a ser almacenado como grasa.

Es importante comer por lo menos tres comidas al día. Se puede comer cuatro veces al día también. Y si usted observa las porciones totales, comidas aún más frecuentes son aceptables.

Puesto que no queremos que nuestros cuerpos piensen que estamos en ayuno y por lo tanto disminuir nuestro metabolismo, es muy importante que comamos desayuno. Para algunas personas esto es especialmente difícil. Algunas personas tienen una aversión a comer a primera hora en la mañana. También parece ser la comida más fácil para que la mayoría de la gente se brinque.

Pero trate de comer por lo menos un poco para el desayuno. Esto informará a su cuerpo que usted no intentara ayunar hoy, y puede sentirse libre para quemar grasa para energía hoy.

Es bueno comer un poco de proteína (el requesón, leche sin grasa, sustituto de huevo, yogurt, bebidas instantáneas) por la mañana. Esto pone a su metabolismo a trabajar después de ayunar durante la noche.

Para aquellos que no pueden comer por la mañana o si van de prisa, una solución es tomar gelatina de Knox. La gelatina de Knox es un polvo de pura proteína y está disponible en la tienda de comestibles en el pasillo de las gelatinas. Es generalmente con sabor a naranja . Hay también sin sabor que se puede mezclar con agua, leche con poca grasa, o cualquier otro líquido. O puede probar algunos polvos de proteína de su almacén de alimentos naturistas. Es fácil de beber, y tiene lo que su cuerpo necesita para encender su metabolismo.

Y, según como lo mencione arriba, muchas bebidas de desayuno instantáneo son también maneras excelentes de comenzar el día. En resumen, comidas regulares con hábitos razonables es la mejor y más fácil ruta para el control de peso.

NO BRINQUE LA REVISIÓN DE LAS COMIDAS

Cuando brincamos comidas nuestros cuerpos tienden hacerse lentos para conservar energía. Y lo hace conservando la grasa. Brincar las comidas resultara en disminuir nuestro metabolismo, haciendo lo contrario de lo que sucede cuando ejercitamos. Lo que significa que los alimentos que usted come más tarde ese mismo día, en vez de ser utilizado en energía, tenderán a ser almacenados en grasa. Es muy importante comer por lo menos tres comidas al día. Cuatro está bien. Y si usted observa sus porciones totales, las comidas aún más frecuentes están bien.

Comiendo las comidas regulares con hábitos razonables son la mejor y más fácil ruta para controlar su peso.

PASO # 5



EVITE LOS CARBOHIDRATOS SIMPLES, AZÚCARES REFINADAS, Y LOS ALIMENTOS PROCESADOS

Hay tres clases - o categorías - de alimentos. Todos los alimentos son proteínas, carbohidratos, o grasas.

Los carbohidratos son básicamente las azúcares y los almidones. Los carbohidratos simples, las azúcares refinadas, y los alimentos procesados incluyen azúcar que puede que se encuentre en un sinnúmero de comidas (pasteles, galletas, helados, caramelos, uvas, pasas, bebidas alcohólicas, etc.), los panes blancos (pan francés incluyendo el pan salado), y el arroz blanco.

El problema principal con estos alimentos es que le hacen sentir mas hambre. Eso es correcto. Comer carbohidratos simples y azúcares refinadas le harán sentir más hambre que si usted no hubiera comido nada. Cómo sucede esto?

Básicamente, los carbohidratos simples, las azúcares refinadas, y los alimentos procesados, causan problemas porque descontrolan la insulina en su sistema, y alteran su azúcar en la sangre.

La insulina es una hormona secretada por el páncreas en respuesta a ingerir (comer) alimentos. Ayuda y acelera su metabolismo para digerir sus alimentos. Sin embargo, los carbohidratos simples, las azúcares procesadas son tan refinadas, que no necesitan utilizar la insulina que se ha producido. Así que la insulina anda por ahí sin saber que hacer con ella misma. Ha sido estimulada así que usted debe haber comido algo. Si no, cómase algo, así tenemos algo que hacer. Ahh, una sensación de hambre!

También, estos alimentos terminan dejándole con el azúcar baja en la sangre. Esto sucede como media hora después de que usted come estos alimentos. La gente con el azúcar baja en la sangre también tiende a tener una sensación de hambre.

Así pues, si usted come estos alimentos, estará estimulando su hambre. Comer estas cosas hará sentir más hambre que si usted no hubiera comido nada. Extraño, no?

Usted puede ver este principio en acción muy fácilmente. Por ejemplo, puede notar que la gente a menudo siente hambre otra vez una hora después de comer en un restaurante de comida China, y puede ser que se pregunte ¿por qué? Muchos de los alimentos que usted encontrará en la mayoría de los restaurantes Chinos son realmente muy sanos. El pollo, los vegetales y otros alimentos encontrados comúnmente son nutritivos. Es el arroz blanco lo que está pasando por su sistema tan rápidamente - esquivando la insulina que estimula su hambre. Cuando usted come el arroz, utilice el arroz integral o moreno. No tendrá el mismo efecto que el arroz blanco.

Otro ejemplo de este proceso puede ser visto en la costumbre de muchos restaurantes que sirven una cesta llena de pan o de barras de pan blanco antes de la comida principal. Ha notado que puede comer mucho pan antes de que llegue su comida y todavía tiene lugar para el plato principal? Si el pan le llenara esta tradición del pan antes de la comidas no sobreviviría. Esto pondría a los restaurantes fuera de negocio.

Esto es un concepto extraño, yo se. Y sorprende a mucha gente, pero le invito a que lo ponga a prueba. Coma un poco de helado y observe. Si usted es como la mayoría de las personas notará que en media hora usted comenzará a sentir un poco de hambre otra vez.

Si usted vuelve a comer un poco más de helado para satisfacer su hambre, sentirá hambre otra vez más tarde. Si esto continúa usted puede ser que coma otra vez y otra vez toda la noche.

A veces comiendo algo ácido o agrio quita el antojo por los dulces. La próxima vez que tenga antojo de algo dulce, coma algo ácido o agrio y vea si no cambia su dirección. Puede ser que esto haga la diferencia.

Este es un patrón muy familiar y contra productivo

Brincarse comidas y después comer carbohidratos simples y azúcares refinadas, muy frecuentemente van juntos.

Mucha gente se brinca el desayuno. Después de todo, no estamos intentando comer menos y perder peso? Es muy fácil que mucha gente se brinque el desayuno. Pero están en el error de creer que brincar comidas será bueno para perder peso.

A veces, cuando la personas están muy inspiradas y aún constantes a la hora del almuerzo y pueden comer un almuerzo pequeño o brincarlos en definitivo.

Pero a medida que pasa el día, y nuestra perseverancia comienza a disminuir, es hora de la cena. Si llegamos a comer excesivamente, que es muy fácil de hacer a esta hora, podemos sentirnos incómodamente llenos después de la cena. Un postre a veces quita esa sensación llena. Así que comemos algo dulce. Podemos entonces sentirnos un poco mejor, pero considere que en cerca de veinte minutos tendremos hambre otra vez.

Es cuando el círculo vicioso comienza. Decidimos comer un pequeño bocado. Que muy a menudo el bocado incluye carbohidratos simples y/o un producto de azúcar refinada y no muy sano. Lo comemos, y terminamos con hambre otra vez. Así que comemos más. Es muy fácil de hacer esto toda la tarde.

Después nos convencemos de que lo compensaremos mañana. De hecho, comenzaremos no comiendo el desayuno!

Terminamos comiendo más por la tarde de lo que hubiésemos comido razonablemente a través del día. Además, puesto que saltamos comidas, convencimos a nuestro cuerpo de disminuir nuestro metabolismo y conservamos grasa para un día lluvioso en vez de quemarla para energía hoy.

La Solución

La solución para este problema es simple. Esto es lo que hay que hacer:

- 1) Coma normalmente desayuno y almuerzo así no tiene tanta hambre a la hora de la cena.
- 2) Preste atención y no coma en exageración por la tarde.
- 3) Si usted se siente lleno, continúe sintiéndose lleno por un rato. Resista la tentación de comer el postre. Espere por más tiempo antes de comer cualquier otra cosa.
- 4) Si sigue sintiendo necesidad de un bocado más tarde, coma algo con un poco de proteína. Esto le hará sentir satisfecho y podrá parar de comer más, en comparación con comer los carbohidratos simples que le harán caer en el círculo vicioso, discutido antes.

Es importante controlar los antojos por la tarde si desea controlar su peso. Si el ejemplo antes mencionado del ciclo de la tarde se asemeja a usted, vea si puede encontrar una manera de interrumpirlo. Recuerde, intente no brincar comidas y evite los carbohidratos simples.

EVITE LOS CARBOHIDRATOS SIMPLES, LAS AZÚCARES REFINADAS, Y LOS ALIMENTOS PROCESADOS

Los almidones, las azúcares, los pasteles, el pan blanco, el arroz blanco, las uvas, las bebidas alcohólicas, etc., todos afectan su nivel de insulina y azúcar en la sangre para terminar estimulando su hambre. Realmente le hacen sentir mas hambre que si no hubiera comido nada.

Cuánto peso puedo perder y en cuanto tiempo?

La gente desea con frecuencia saber cuántas libras y en cuanto tiempo pueden bajar. Esto es una pregunta razonable, y, por supuesto, la respuesta depende de que tan constante uno trabaja para ello. Una cantidad razonable a esperar puede ser 2 libras por semana, o quizá 10 libras por mes. El bajar de peso a este paso, le dará tiempo de implementar su nueva forma de vida, sus hábitos al comer y le ayudará a evitar aumentar de regreso el peso que usted haya perdido. A veces mientras más peso tiene que perder, más rápido puede ser. Si usted tiene solo algunas libras a perder, puede tomar mas tiempo.

Pero cuánto y en cuanto tiempo pueden perder peso ser preguntas incorrectas a preguntar. No piense que esto es como una dieta o un arreglo rápido. Este libro y los principios que menciona son sobre una manera de vivir. Una forma de vida. Esta forma de vida no es algo que usted hará por un tiempo hasta que alcance su peso ideal. Esta es una manera vivir, comer, y ejercitar para el resto de su vida.

Pero también, no piense en este "cambio de forma de vida" como una tarea grande y pesada. Si usted comienza a pensar en cambiar para siempre, puede parecer una tarea desalentadora. Piense de ésta manera. Usted no va a hacer una dieta; está simplemente dejando ciertos alimentos y hábitos y los está substituyendo por otros.

También, tómelo día a día. Un día a la vez. Si usted se dice a si mismo, "no debo nunca mas, comer donas o chocolates por el resto de mi vida," usted puede caer en la tentación y poner varios pedazos en su boca inmediatamente. ¿Y quién podría culparte?

Parta este proceso en pasos que usted pueda alcanzar. Hágalo fácil para que tenga éxito. No piense demasiado lejos en el futuro. Tómelo día por día - comida por comida - y hora por hora. Pronto será fácil. Los antojos pasaran. Pueden ser fuertes al principio, pero pronto se desvanecerán.

Usted está desarrollando un cambio en sus hábitos y está dándole una nueva dirección a su vida.

En vez de preguntar cuando y cuánto, preguntas mejores pudieran ser ¿cómo comenzar? ¿Cuáles son algunos buenos libros para leer? ¿Qué más puedo agregar a estas ideas? ¿Por qué no he hecho esto en tanto tiempo? ¿Y cuándo debo comenzar?

La respuesta a esto último, por supuesto, es ahora.

Es de su cuerpo que estamos hablando. Sus hábitos. Su forma de vida. Ésta es su vida. La mejor pregunta de todas puede ser "Que es lo que usted va a hacer con ella?"

Los principios en este del libro funcionan realmente. Usted puede aprender siempre más información, hacer más ejercicio, y obtener más conocimiento que el que hemos discutido; pero si usted aplica lo que hemos discutido y si usted pone los principios en acción, usted puede - y podrá - comenzar a perder y a controlar su peso.

La última respuesta es sí. Sí, usted puede!

¡Felicitaciones!

Usted está en su camino.

**PROGRAMA PARA
CONTOL DE PESO DE
LA CLINICA CALIFORNIA**

2

Los **5** pasos esenciales del
plan para control de peso

1. Coma una dieta baja en grasa o con menos grasa.

Lea las etiquetas en sus alimentos, y mantenga su consumo de grasa bajo 20 gramos por día.

2. Ejercicio - salga a caminar.

Propóngase a caminar tres millas en menos de una hora, cuatro veces por semana. Pero comience con una caminata. Recuerde, usted no tienen que registrarse en un gimnasio para conseguir resultados. Cualquier actividad que consiga acelerar su ritmo cardíaco, (bicicleta, escaladora, natación, baile etc.) aumentará su metabolismo, que este a su vez quemará la grasa.

3. Utilice el control de la porción.

No pierda de vista sus gramos de grasa, calorías, y cuánto está comiendo. Utilice la idea del puñado. Un puñado es lo que podría colocar de alimento en su mano abierta.

4. No brinque comidas.

Brincar comidas envía a su cuerpo a un estado de ayuno y conservación. Esto disminuye su metabolismo y hace que su cuerpo conserve grasa en vez de usarla para la energía. Las comidas regulares con hábitos razonables al comer, son la mejor y más fácil ruta para tomar el control de su peso.

5. Evite los carbohidratos simples y las azúcares refinadas.

Estimulan su hambre y le dan más hambre que si usted no hubiera comido nada.

101 Ideas en el Tema

3

1. Recuérdese que sí, usted puede hacer esto!
2. Alimentos de preparación rápida = alimentos gordos.
3. Qué sucedió antes de que - en el pasado - no signifique que es la manera él esté hoy o mañana.
4. No utilice el aceite de cualquier clase.
5. Usted puede hacer esto!
6. Limite sus gramas de grasa a 20 gramos o menos por día.
7. El sí es la respuesta!
8. Coma los muchos de ensaladas y controle fuera de los almacenes si hay preparaciones de ensalada sin materias grasas. Hay algunos bastante buenos hacia fuera allí actualmente.
9. Si al principio usted no tenga éxito...
10. No dé para arriba en si mismo; crea en si mismo. Opinión fuera ruidosamente "¡sí se puded!" Signifíquela. Créala.
11. El viaje de mil millas comienza con un paso de progresión.
12. Cuando usted puede utilizar las escaleras en vez de la escalera móvil. Caminata cuando usted puede en vez del montar a caballo. Sea una persona activa.
13. Encuentre a un compinche que recorre o a un amigo con quien puede ejercitar.
14. Vaya a la ventana y grite "estoy loco como el infierno y yo no voy a soportarlo más!"
15. Compruebe la cantidad de alcohol que bebe. El alcohol estimula el hambre y reduce la capacidad de controlar inhibiciones incluyendo el control de nuestros hábitos alimenticios.
16. Hag que a los alimentos y los bocados sean interesantes.
17. Recuerde el método del puñado y la idea del control de la porción. Sobre un puñado de alimento es suficiente comida para la mayoría de la gente. Coma hasta cuatro puñados de alimento por día.
18. Aprenda una nueva receta por semana. Pronto usted tendrá un manajo a elegir.
19. No haga compras cuando usted tiene hambre. Si usted siempre hale esto, usted sabe que todo parece
repentinamente bueno. Tome el tiempo comprar los alimentos sanos.

20. Beba un poco de agua antes de comer. Esto le ayuda a sentir más lleno en menos tiempo.
21. Bebida 6-8 cristales de agua al día. Esto ayudará a ras a su sistema.
22. Mastique lentamente, presta atención a lo que usted está comiendo, y no solo coma en piloto automático.
23. Coma - o beba - un poco de proteína para el desayuno.
24. Evite los alimentos fritos.
25. Aunque hay gente que muere de hambre en algunos lugares en el mundo, todavía no es necesario limpiar su placa. Siéntase libre de contribuir de otra maneras.
26. Coma para vivir; no viva para comer.
27. Usted no tiene que continuar comer solamente porque sabe bueno.
28. Done su cacerola freira alguien flaco.
29. Si come bocadillo mientras que usted ve la tele, intente romper el hábito. ¡Diga No! ¡Ahora esté aquí! O encontrar un otro frase para ayudarle a recordar que usted está comenzando de nuevo y se encamina hacia una nueva vida libre de los límites del comportamiento compulsivo. Empezar desde aquí y seguir adelante. Encuentra nuevos hábitos.
30. ¿Por qué piensa que lo llama alimento de la chatarra?
31. Las salmueras ayudarán a quitar un "diente dulce."
32. Evite las uvas y las pasas. Son como los pequeños paquetes del azúcar y terminarán en aumentar la sensación hambrienta.
33. Cuando usted come bocadillos, coma los alimentos y las frutas bajo de calorías, sin mucho azúcar o grasa.
34. Coma las frutas: manzanas, plátanos, zarzamoras, cantalupo y todos los melones, pomelo, limones, naranjas, melocotones, peras, piña conservada fresca y sin azucarar, frambuesas, fresas y tomates.
35. Ahorra el dinero usted habría usado en la compra de donas para comprar regalos para tu mismo.
36. Evite los cacahuets y otras nueces. Son llenos de grasa.

37. Las especias son generalmente ACEPTABLES, pero no utilizan la mantequilla. Hay algunos buenos substitutos de la mantequilla pruebelos.
38. Guarde las rebanadas de la manzana, las zanahorias tajadas, y otros alimentos de bocado listos y actuales así que usted puede asirlos en vez de alcanzar para el bolso de las papas fritas o del tarro de la galleta. (¿Por qué tienes un tarro de galletas de todos modos?)
39. Coma las verduras. Alcachofas, espárrago, habas, remolochas, brócoli, coles de Bruselas, col, zanahorias, coliflor, apio, pepinos, berenjena, endibia, guisantes verdes, lechuga, setas, cebollas, pastinacas, patatas, rábanos, espinaca, calabaza, habas de cadena, nabos... para nombrar algunos.
40. No salte las comidas, especialmente desayuno. Comer comidas regulares en las horas regulares es esencial para controlar su peso.
41. Si usted anhela algo dulce, intento algo amargo o picante en lugar del otro. Los sabores fuertes a menudo se librarán de las ansias de comer algo dulce.
42. Coma la proteína: las porciones de carne de res magra, cordero y parieron hígado, huevo blancas, de corral (con la piel quitada antes de cocinar), pescados, mariscos, leche sin grasas, quesos sin grasas, yogur sin grasas y requesón, las lentejas y las habas (pero no las habas de la soja.)
43. Recuerde, los antojos pasan en unos pocos minutos.
44. Una sopa clara es una bueno sopa. Evite las sopas batido, conservado y del restaurante. Son generalmente altas en la proporción de grasas. Compre sopas sin grasa.
45. Lea las escrituras de la etiqueta. Lea las escrituras de la etiqueta. Lea las escrituras de la etiqueta.
46. Utilice el arroz moreno en vez del arroz blanco.
47. Las pastas son ACEPTABLES. Reloj justo hacia fuera para las salsa. Lea la escritura de la etiqueta. No agregue mucho grasa a las salsas hechas en casa.

48. Imágenes en su peso ideal. Tome esta imagen y comienzan a actuar y moverse y sentir que se sentir cuando llegue a su meta.
49. No pongas excusas para comer en exceso. Si usted está aburrido o triste usted no tiene que alcanzar la comida. En su lugar, dar un paseo. Planee una noche de diversión. Comience en grupo de auto-ayuda. Asistir a Comedores Compulsivos Anónimos. Hay muchas cosas que usted puede hacer que no incluye comida.
¿Cuáles son algunas otras ideas?
50. No fría... En lugar ase, ase a la parrilla, cueza al horno o hierva.
51. Utilice placas más pequeñas. Esto le ayudará a comer porciones más pequeñas.
52. Una manzana al día mantiene los gramos de grasa muy bajo.
53. No piense en sus nuevos hábitos de comer como "dieta."
En lugar, piense en ella como nuevo programa de por vida, bueno de la salud. Esto no es una dieta temporal. Éste es el principio de su nueva vida!
54. Ejercicio. Haga algo que usted tiene gusto de hacer.
Ejercicio realmente le dará más energía, y se siente grande comenzar a ponerse en forma. No lo exagere.
¡Comienzo ya!
55. Si usted anhela un alimento específico repetidamente, es posible que usted ha desarrollado un apego a ese alimento.
Intente comer este alimento solamente de vez en cuando.
Usted puede romper el apego.
56. No deje las opiniones de la gente, ideas, críticas o la desaprobación le manipula. Usted no necesita alinear su comportamiento o explicar las razones para que su dieta o su deseo de controlar su peso. La gente opone a menudo el cambio en sí mismos y en éstos alrededor de ellos. Por supuesto, es de mérito escuchar - y considerar seriamente - las preocupaciones genuinas de éstos alrededor de usted, pero es su vida... escucha su corazón y sabiduría interna.

57. Dése una descanso. No sea demasiado duro con si mismo.
No se bata para arriba si usted no sigue la dieta perfectamente.
No se sienta culpable y no utilice que como excusa ir de
borrachera. En lugar, recuerde todas las cosas que ha hecho
bueno.
58. Tenga una actitud positiva. Un resbalón no tiene que ser
una caída. Y una caída no tiene que mantenerle para abajo.
Levántese, sacudara apagado, y muévase adelante.
¿Recuerde caerse de su bicicleta cuando usted aprendía?
Levántese e inténtela otra vez.
59. Las palomitas hechas estallar aire son aceptables! Pero no usa la
sal la mantequilla
60. Si usted bebe leche, cambie a leche sin grasa Al principio que se
nota la diferencia entre el 2% y el 1%, pero después de un rato,
su sabor será tan bueno como la cosa real.
61. Los alimentos salados hacen que usted conserva el agua.
62. Ponga su peso ideal en un lugar obvio.
63. No se obsesione con su peso y la escala. Consiga un numero haz
que el numero comienza ir para abajo como usted come bueno y
hace un poco de ejercicio. Cada escala pesa un poco
diferentemente y el peso puede fluctuar mucho con el día.
64. Recuerde estas cinco cosas: el ejercicio, come menos de 20
gramos de grasa por día, utiliza control de la porción (coma bajo
1200 calorías por día), evita los carbohidratos simples, y no salta
comidas. Esto es casi todo lo que usted necesita saber!
65. Si usted es gordo, usted tiene probablemente un
predisposition genético de ser asi.
66. Desarrollar una nueva forma de vida es más fácil que usted
puede pensar.
67. El ejercicio es diversión.
68. Encuentra algunos buenos libros para leer.
69. Encuentre a alguien que ha perdido el peso y lo ha mantenido
para abajo, haga lo como el lo hizo.
70. Pero, recuerda ser usted mismo. Encuentre su propio camino.
Haga lo es posible para usted.
71. La grasa contiene casi doble las calorías como los
carbohidratos y proteínas.

72. Roma no fue construida en un día. Resultados tomo tiempo.
Haga el progreso constante hacia su meta.
73. No tenga miedo pedir ayuda.
74. Háble con su medico.
75. Hable con un sicoterapeuta.
76. Tenga sus metas presente y tome la acción diaria - incluso si es solamente pasos de progresión muy pequeños.
77. Cada vez que usted se pone en una escala y no ha ido para arriba, usted está haciendo bien.
78. Si usted camina la escala y han ido los números para arriba, no abandon su meta, comienza de nuevo con los fundamentos.
79. No se preocupe. Sea feliz. Usted no tiene que parecer una muñeca de Barbie para ser feliz.
80. Usted no tiene que perder el peso si usted no desea.
81. Los riesgos de salud de ser gordos incluyen ser los factores que contribuyen importantes en enfermedad cardíaca prematura, artritis, la depresión, el cáncer de pecho, el cáncer del prostate, la hipertensión, la diabetes, y una variedad de otras dolencias y enfermedades.
82. Si no ahora, cuando?
83. A veces, como usted comienza a ejercitar, usted puede perder la grasa sino ganar el músculo. No se preocupa demasiado en los números en la escala. Preste más atención a cómo usted se siente y a cómo sus ropas le quedan mejor.
84. Imagínese!
85. Apunte hacia el aumento de su rutina del ejercicio en 10% por semana hasta que usted consigue a su programa de la meta.
86. Mientras que usted comienza a cambiar su vida, puede haber cañizos, se desliza, y baja a lo largo de la manera. Pero mantiene su confianza. La perseverencia conseguirá la meta. No deje cualquier cosa pararle u obstaculizar su resolución.
87. Si usted es gordo, no significa que usted tiene un problema psicologico.
88. Comience a poner su nueva forma de vida en ejecución hoy.

89. Cada día en cada manera, "estoy mejorando mas y mas."
90. Pienso que puedo; Pienso que puedo.
91. Aerobios quiere decir "con aire", o más específicamente oxígeno en el aire. Ejercicio con de aire.
92. Trata esquí cruzado del país, esquí en declive, cuerda que salta, bailando, nadando, saltando en mini trampolines, recorriendo, yendo de excursión, tomando un paseo del barco de la fila, usando una bicicleta inmóvil, tomando un paseo de la bici, rodillo que patina, hielo que patina.
93. Crea en si mismo
94. Si usted piensa usted puede o si usted piensa usted no puede, usted tiene probablemente razón.
95. Es su vida. Toma el control de 'el.
96. Si solo está anhelando algo no significa que usted tiene que comerlo.
97. Mientras que usted pierde el peso, usted ganará energía.
98. Perder peso es bueno para su presión arterial.
99. Debe haber alrededor de millón de buenos libros con recetas sanas.
100. No tenga miedo de hacer preguntas al médico. Además, no tenga miedo de cuestionar las respuestas que le da su médico.

101. **Hoy es el primer
día del resto
de su vida!**

ALPHABETICAL LISTING OF FOODS

Description of food	Fat (grams)	Food Energy (calories)
1000 ISLAND, SALAD DRNG, LOCAL1 TBSP	2	25
1000 ISLAND, SALAD DRNG, REGLR1 TBSP	6	60
100% NATURAL CEREAL 1 OZ	6	135
40% BRAN FLAKES, KELLOGG'S 1 OZ	1	90
40% BRAN FLAKES, POST 1 OZ	0	90
ALFALFA SEEDS, SPROUTED, RAW 1 CUP	0	10
ALL-BRAN CEREAL 1 OZ	1	70
ALMONDS, SLIVERED 1 CUP	70	795
ALMONDS, WHOLE 1 OZ	15	165
ANGELFOOD CAKE, FROM MIX 1 CAKE	2	1510
ANGELFOOD CAKE, FROM MIX 1 PIECE	0	125
APPLE JUICE, CANNED 1 CUP	0	115
APPLE PIE 1 PIE	105	2420
APPLE PIE 1 PIECE	18	405
APPLESAUCE, CANNED, SWEETENED 1 CUP	0	195
APPLESAUCE, CANNED, UNSWEETENED 1 CUP	0	105
APPLES, DRIED, SULFURED 10 RINGS	0	155
APPLES, RAW, PEELED, SLICED 1 CUP	0	65
APPLES, RAW, UNPEELED, 2 PER LB 1 APPLE	1	125
APPLES, RAW, UNPEELED, 3 PER LB 1 APPLE	0	80
APRICOT NECTAR, NO ADDED VIT C 1 CUP	0	140
APRICOTS, CANNED, JUICE PACK 1 CUP	0	120
APRICOTS, CANNED, JUICE PACK 3 HALVES	0	40
APRICOTS, DRIED, COOKED, UNSWTN 1 CUP	0	210
APRICOTS, DRIED, UNCOOKED 1 CUP	1	310
APRICOTS, RAW 3 APRCOT	0	50
APRICOT, CANNED, HEAVY SYRUP 1 CUP	0	215
APRICOT, CANNED, HEAVY SYRUP 3 HALVES	0	70
ARTICHOKES, GLOBE, COOKED, DRN 1 ARTCHK	0	55
ASPARAGUS, CKD FRM FRZ, DRN, CUT 1 CUP	1	50
ASPARAGUS, CKD FRM FRZ, DR, SPER 4 SPEARS	0	15
ASPARAGUS, CKD FRM RAW, DR, CUT 1 CUP	1	45
ASPARAGUS, CKD FRM RAW, DR, SPER 4 SPEARS	0	15
ASPARAGUS, CANNED, SPEARS, NOSALT 4 SPEARS	0	10

Description of food		Fat (grams)	Food Energy (calories)
ASPARAGUS, CANNED, SPEARS, W/SALT4	SPEARS	0	10
AVOCADOS, CALIFORNIA	1 AVOCDO	30	305
AVOCADOS, FLORIDA	1 AVOCDO	27	340
BAGELS, EGG	1 BAGEL	2	200
BAGELS, PLAIN	1 BAGEL	2	200
BAKING POWDER, LOW SODIUM	1 TSP	0	5
BAKING POWDER, STRGHT PHOSPHAT1	TSP	0	5
BAKING POWDER,SAS, CA PO4	1 TSP	0	5
BAKING POWDER,SAS,CAPO4+CASO4	1 TSP	0	5
BAKING PWDR BISCUITS, FROM MIX	1 BISCUT	3	95
BAKING PWDR BISCUITS,HOMERECPE1	BISCUT	5	100
BAKING PWDR BISCUITS,REFRGDOGH1	BISCUT	2	65
BAMBOO SHOOTS, CANNED, DRAINED1	CUP	1	25
BANANAS	1 BANANA	1	105
BANANAS, SLICED	1 CUP	1	140
BARBECUE SAUCE	1 TBSP	0	10
BARLEY, PEARLED,LIGHT, UNCOOKD1	CUP	2	700
BEAN SPROUTS, MUNG, COOKD,DRAN1	CUP	0	25
BEAN SPROUTS, MUNG, RAW	1 CUP	0	30
BEAN WITH BACON SOUP, CANNED	1 CUP	6	170
BEANS, DRY,CANNED, W/FRANKFURTER1	CUP	18	365
BEANS, DRY,CANNED, W/PORK+SWTSCE1	CUP	12	385
BEANS, DRY,CANNED, W/PORK+TOMSCE1	CUP	7	310
BEEF AND VEGETABLE STEW, HM RCP1	CUP	11	220
BEEF BROTH, BOULLN, CONSM,CNND1	CUP	1	15
BEEF GRAVY, CANNED	1 CUP	5	125
BEEF HEART, BRAISED	3 OZ	5	150
BEEF LIVER, FRIED	3 OZ	7	185
BEEF NOODLE SOUP, CANNED	1 CUP	3	85
BEEF POTPIE, HOME RECIPE	1 PIECE	30	515
BEEF ROAST, EYE O RND, LEAN	2.6 OZ	5	135
BEEF ROAST, EYE O RND,LEAN+FAT3	OZ	12	205
BEEF ROAST, RIB, LEAN ONLY	2.2 OZ	9	150
BEEF ROAST, RIB, LEAN + FAT	3 OZ	26	315
BEEF STEAK,SIRLOIN,BROIL,LEAN	2.5 OZ	6	150
BEEF STEAK,SIRLOIN,BROIL,LN+FT3	OZ	15	240
BEEF, CANNED, CORNED	3 OZ	10	185
BEEF, CKD,BTTM ROUND,LEAN ONLY2.8	OZ	8	175
BEEF, CKD,BTTM ROUND,LEAN+ FAT3	OZ	13	220
BEEF, CKD,CHUCK BLADE,LEANONLY2.2	OZ	9	170
BEEF, CKD,CHUCK BLADE,LEAN+FAT3	OZ	26	325
BEEF, DRIED, CHIPPED	2.5 OZ	4	145
BEER, LIGHT	12 FL OZ	0	95
BEER, REGULAR	12 FL OZ	0	150
BEEF GREENS, COOKED, DRAINED	1 CUP	0	40
BEETS, CANNED, DRAINED,NO SALT1	CUP	0	55
BEETS, CANNED, DRAINED,W/ SALT1	CUP	0	55
BEETS, COOKED, DRAINED, DICED	1 CUP	0	55
BEETS, COOKED, DRAINED, WHOLE	2 BEETS	0	30
BLACK-EYED PEAS, DRY, COOKED	1 CUP	1	190

Description of food		Fat (grams)	Food Energy (calories)
BLACK BEANS, DRY, COOKED, DRAND1	CUP	1	225
BLACKBERRIES, RAW	1 CUP	1	75
BLACKEYE PEAS, IMMATR, RAW, CKED1	CUP	1	180
BLACKEYE PEAS, IMMTR, FRZN, CKED	1 CUP	1	225
BLUE CHEESE	1 OZ	8	100
BLUE CHEESE SALAD DRESSING	1 TBSP	8	75
BLUEBERRIES, FROZEN, SWEETENED1	CUP	0	185
BLUEBERRIES, FROZEN, SWEETENED10	OZ	0	230
BLUEBERRIES, RAW	1 CUP	1	80
BLUEBERRY MUFFINS, HOME RECIPE1	MUFFIN	5	135
BLUEBERRY MUFFINS, FROM COM MIX1	MUFFIN	5	140
BLUEBERRY PIE	1 PIE	102	2285
BLUEBERRY PIE	1 PIECE	17	380
BOLOGNA	2 SLICES	16	180
BOSTON BROWN BREAD, W/WHTECRNM	1 SLICE	1	95
BOSTON BROWN BREAD, W/YLLWCRNML	1 SLICE	1	95
BOUILLON, DEHYDRTD, UNPREPARED1	PKT	1	15
BRAN MUFFINS, FROM COMMERL MIX1	MUFFIN	4	140
BRAN MUFFINS, HOME RECIPE	1 MUFFIN	6	125
BRAUNSCHWEIGER	2 SLICES	18	205
BRAZIL NUTS	1 OZ	19	185
BREAD STUFFING, FROM MX, DRYTYPE1	CUP	31	500
BREAD STUFFING, FROM MX, MOIST	1 CUP	26	420
BREADCRUMBS, DRY, GRATED	1 CUP	5	390
BROCCOLI, FRZN, COOKED, DRANED1	CUP	0	50
BROCCOLI, FRZN, COOKED, DRANED1	PIECE	0	10
BROCCOLI, RAW	1 SPEAR	1	40
BROCCOLI, RAW, COOKED, DRAINED1	CUP	0	45
BROCCOLI, RAW, COOKED, DRAINED1	SPEAR	1	50
BROWN AND SERVE SAUSAGE, BRWND	1 LINK	5	50
BROWN GRAVY FROM DRY MIX	1 CUP	2	80
BROWNIES W/ NUTS, FRM HOME RECP1	BROWNE	6	95
BROWNIES W/ NUTS, FRSTNG, CMMRCL1	BROWNE	4	100
BRUSSELS SPROUTS, FRZN, COOKED1	CUP	1	65
BRUSSELS SPROUTS, RAW, COOKED	1 CUP	1	60
BUCKWHEAT FLOUR, LIGHT, SIFTED1	CUP	1	340
BULGUR, UNCOOKED	1 CUP	3	600
BUTTERMILK, DRIED	1 CUP	7	465
BUTTERMILK, FLUID	1 CUP	2	100
BUTTER, SALTED	1 PAT	4	35
BUTTER, SALTED	1 TBSP	11	100
BUTTER, SALTED	1/2 CUP	92	810
BUTTER, UNSALTED	1 PAT	4	35
BUTTER, UNSALTED	1 TBSP	11	100
BUTTER, UNSALTED	1/2 CUP	92	810
CABBAGE, CHINESE, PAK-CHOI, CKD1	CUP	0	20
CABBAGE, CHINESE, PE-TSAI, RAW	1 CUP	0	10
CABBAGE, COMMON, COOKED, DRNED1	CUP	0	30
CABBAGE, COMMON, RAW	1 CUP	0	15
CABBAGE, RED, RAW	1 CUP	0	20

Description of food		Fat (grams)	Food Energy (calories)
CABBAGE, SAVOY, RAW	1 CUP	0	20
CAKE OR PASTRY FLOUR, SIFTED	1 CUP	1	350
CAMEMBERT CHEESE	1 WEDGE	9	115
CANTALOUPE, RAW	1/2 MELN	1	95
CAP'N CRUNCH CEREAL	1 OZ	3	120
CARAMELS, PLAIN OR CHOCOLATE	1 OZ	3	115
CAROB FLOUR	1 CUP	0	255
CARROT CAKE, CREMCHSE FRST, REC1	CAKE	328	6175
CARROT CAKE, CREMCHSE FRST, REC1	PIECE	21	385
CARROTS, CANNED, DRN, W/ SALT	1 CUP	0	35
CARROTS, CANNED, DRND, W/O SALT	1 CUP	0	35
CARROTS, COOKED FROM FROZEN	1 CUP	0	55
CARROTS, COOKED FROM RAW	1 CUP	0	70
CARROTS, RAW, GRATED	1 CUP	0	45
CARROTS, RAW, WHOLE	1 CARROT	0	30
CASHEW NUTS, DRY ROASTD, SALTED	1 OZ	13	165
CASHEW NUTS, DRY ROASTD, UNSALT	1 CUP	63	785
CASHEW NUTS, DRY ROASTD, UNSALT	1 OZ	13	165
CASHEW NUTS, DRY ROASTED, SALTD	1 CUP	63	785
CASHEW NUTS, OIL ROASTD, SALTED	1 CUP	63	750
CASHEW NUTS, OIL ROASTD, SALTED	1 OZ	14	165
CASHEW NUTS, OIL ROASTD, UNSALT	1 CUP	63	750
CASHEW NUTS, OIL ROASTD, UNSALT	1 OZ	14	165
CATSUP	1 CUP	1	290
CATSUP	1 TBSP	0	15
CAULIFLOWER, COOKED FROM FROZN	1 CUP	0	35
CAULIFLOWER, COOKED FROM RAW	1 CUP	0	30
CAULIFLOWER, RAW	1 CUP	0	25
CELERY SEED	1 TSP	1	10
CELERY, PASCAL TYPE, RAW, PIECE	1 CUP	0	20
CELERY, PASCAL TYPE, RAW, STALK	1 STALK	0	5
CHEDDAR CHEESE	1 CU IN	6	70
CHEDDAR CHEESE	1 OZ	9	115
CHEDDDAR CHEESE, SHREDDED	1 CUP	37	455
CHEERIOS CEREAL	1 OZ	2	110
CHEESE CRACKERS, PLAIN	10 CRACK	3	50
CHEESE CRACKERS, SANDWCH, PEANT	1 SANDWH	2	40
CHEESE SAUCE W/ MILK, FRM MIX	1 CUP	17	305
CHEESEBURGER, 4OZ PATTY	1 SANDWH	31	525
CHEESEBURGER, REGULAR	1 SANDWH	15	300
CHEESECAKE	1 CAKE	213	3350
CHEESECAKE	1 PIECE	18	280
CHERRIES, SOUR, RED, CANND, WATER	1 CUP	0	90
CHERRIES, SWEET, RAW	10 CHERY	1	50
CHERRY PIE	1 PIE	107	2465
CHERRY PIE	1 PIECE	18	410
CHESTNUTS, EUROPEAN, ROASTED	1 CUP	3	350
CHICKEN A LA KING, HOME RECIPE	1 CUP	34	470
CHICKEN AND NOODLES, HOME RECP	1 CUP	18	365
CHICKEN CHOW MEIN, CANNED	1 CUP	0	95

Description of food		Fat (grams)	Food Energy (calories)
CHICKEN CHOW MEIN, HOME RECIPE	1 CUP	10	255
CHICKEN FRANKFURTER	1 FRANK	9	115
CHICKEN GRAVY FROM DRY MIX	1 CUP	2	85
CHICKEN GRAVY, CANNED	1 CUP	14	190
CHICKEN LIVER, COOKED	1 LIVER	1	30
CHICKEN NOODLE SOUP, CANNED	1 CUP	2	75
CHICKEN NOODLE SOUP, DEHYD, PRPD	1 PKT	1	40
CHICKEN POTPIE, HOME RECIPE	1 PIECE	31	545
CHICKEN RICE SOUP, CANNED	1 CUP	2	60
CHICKEN ROLL, LIGHT	2 SLICES	4	90
CHICKEN, CANNED, BONELESS	5 OZ	11	235
CHICKEN, FRIED, BATTER, BREAST	4.9 OZ	18	365
CHICKEN, FRIED, BATTER, DRUMSTCK	2.5 OZ	11	195
CHICKEN, FRIED, FLOUR, BREAST	3.5 OZ	9	220
CHICKEN, FRIED, FLOUR, DRUMSTCK	1.7 OZ	7	120
CHICKEN, ROASTED, BREAST	3.0 OZ	3	140
CHICKEN, ROASTED, DRUMSTICK	1.6 OZ	2	75
CHICKEN, STEWED, LIGHT + DARK	1 CUP	9	250
CHICKPEAS, COOKED, DRAINED	1 CUP	4	270
CHILI CON CARNE W/ BEANS, CNND	1 CUP	16	340
CHILI POWDER	1 TSP	0	10
CHOCOLATE CHIP COOKIES, COMM	4 COOKIE	9	180
CHOCOLATE CHIP COOKIES, HME RCP	4 COOKIE	11	185
CHOCOLATE CHIP COOKIES, REFRIG	4 COOKIE	11	225
CHOCOLATE MILK, LOWFAT 1%	1 CUP	3	160
CHOCOLATE MILK, LOWFAT 2%	1 CUP	5	180
CHOCOLATE MILK, REGULAR	1 CUP	8	210
CHOCOLATE, BITTER OT BAKING	1 OZ	15	145
CHOP SUEY W/ BEEF + PORK, HMRC	1 CUP	17	300
CINNAMON	1 TSP	0	5
CLAM CHOWDER, MANHATTAN, CANND	1 CUP	2	80
CLAM CHOWDER, NEW ENG, W/ MILK	1 CUP	7	165
CLAMS, CANNED, DRAINED	3 OZ	2	85
CLAMS, RAW	3 OZ	1	65
CLUB SODA	12 FL OZ	0	0
COCA PWDR W/O NOFAT DRYMLK, PRD	1 SERVNG	9	225
COCA PWDR W/O NONFAT DRY MILK	3/4 OZ	1	75
COCOA PWDR WITH NONFAT DRYMILK	1 OZ	1	100
COCOA PWDR W/ NOFAT DRMLK, PRPD	1 SERVNG	1	100
COCONUT, DRIED, SWEETND, SHREDD	1 CUP	33	470
COCONUT, RAW, PIECE	1 PIECE	15	160
COCONUT, RAW, SHREDDED	1 CUP	27	285
COFFEECAKE, CRUMB, FROM MIX	1 CAKE	41	1385
COFFEECAKE, CRUMB, FROM MIX	1 PIECE	7	230
COFFEE, BREWED	6 FL OZ	0	0
COFFEE, INSTANT, PREPARED	6 FL OZ	0	0
COLA, DIET, ASPARTAME ONLY	12 FL OZ	0	0
COLA, DIET, ASPRTAME + SACCHRN	12 FL OZ	0	0
COLA, DIET, SACCHARIN ONLY	12 FL OZ	0	0
COLA, REGULAR	12 FL OZ	0	160

Description of food		Fat (grams)	Food Energy (calories)
COLLARDS, COOKED FROM FROZEN	1 CUP	1	60
COLLARDS, COOKED FROM RAW	1 CUP	0	25
COOKED SALAD DRSSING, HOME RCP1	TBSP	2	25
CORN CHIPS	1 OZ	9	155
CORN FLAKES, KELLOGG'S	1 OZ	0	110
CORN FLAKES, TOASTIES	1 OZ	0	110
CORN GRITS, COOKED, INSTANT	1 PKT	0	80
CORN GRITS,CKD,REG,WHTE,NOSALT1	CUP	0	145
CORN GRITS,CKD,REG,WHTE,W/SALT1	CUP	0	145
CORN GRITS,CKD,REG,YLLW,NOSALT1	CUP	0	145
CORN GRITS,CKD,REG,YLLW,W/SALT1	CUP	0	145
CORN MUFFINS, FROM COMMERL MIX1	MUFFIN	6	145
CORN MUFFINS, HOME RECIPE	1 MUFFIN	5	145
CORN OIL	1 CUP	218	1925
CORN OIL	1 TBSP	14	125
CORNMEAL,BOLTED,DRY FORM	1 CUP	4	440
CORNMEAL,DEGERMED,ENRCHED,COOK1	CUP	0	120
CORNMEAL,DEGERMED,ENRICHED,DRY1	CUP	2	500
CORNMEAL,WHOLE-GRND,UNBOLT,DRY1	CUP	5	435
CORN, CNND,CRM STL,WHIT,NO SAL1	CUP	1	185
CORN, CNND,CRM STL,WHIT,W/SALT1	CUP	1	185
CORN, CNND,CRM STL,YLLW,NO SAL1	CUP	1	185
CORN, CNND,CRM STL,YLLW,W/SALT1	CUP	1	185
CORN, COOKED FRM FROZN, WHITE	1 CUP	0	135
CORN, COOKED FRM FROZN, WHITE	1 EAR	0	60
CORN, COOKED FRM FROZN, YELLOW1	CUP	0	135
CORN, COOKED FRM FROZN, YELLOW1	EAR	0	60
CORN, COOKED FROM RAW, WHITE	1 EAR	1	85
CORN, COOKED FROM RAW, YELLOW	1 EAR	1	85
CORN,CNND,WHL KRNL,WHTE,NO SAL1	CUP	1	165
CORN,CNND,WHL KRNL,WHTE,W/SALT1	CUP	1	165
CORN,CNND,WHL KRNL,YLLW,NO SAL1	CUP	1	165
CORN,CNND,WHL KRNL,YLLW,W/SALT1	CUP	1	165
COTTAGE CHEESE,CREMD,LRGE CURD1	CUP	10	235
COTTAGE CHEESE,CREMD,SMLL CURD1	CUP	9	215
COTTAGE CHEESE,CREMD,W/FRUIT	1 CUP	8	280
COTTAGE CHEESE,LOWFAT 2%	1 CUP	4	205
COTTAGE CHEESE,UNCREAMED	1 CUP	1	125
CR OF CHICKEN SOUP W/ H2O,CNND1	CUP	7	115
CR OF CHICKEN SOUP W/ MLK,CNND1	CUP	11	190
CR OF MUSHROM SOUP W/ H2O,CNND1	CUP	9	130
CR OF MUSHROM SOUP W/ MLK,CNND1	CUP	14	205
CRABMEAT, CANNED	1 CUP	3	135
CRACKED-WHEAT BREAD	1 LOAF	16	1190
CRACKED-WHEAT BREAD	1 SLICE	1	65
CRACKED-WHEAT BREAD, TOASTED	1 SLICE	1	65
CRANBERRY JUICE COCKTAL W/VITC1	CUP	0	145
CRANBERRY SAUCE, CANNED,SWTND	1 CUP	0	420
CREAM CHEESE	1 OZ	10	100
CREAM OF WHEAT,CKD,MIX N EAT	1 PKT	0	100

Description of food		Fat (grams)	Food Energy (calories)
CREME PIE	1 PIE	139	2710
CREME PIE	1 PIECE	23	455
CRM WHEAT,CKD, QUICK, NO SALT	1 CUP	0	140
CRM WHEAT,CKD,QUICK, W/ SALT	1 CUP	0	140
CRM WHEAT,CKD,REG, INST,NO SALT	1 CUP	0	140
CRM WHEAT,CKD,REG, INST,W/SALT	1 CUP	0	140
CROISSANTS	1 CROSST	12	235
CUCUMBER, W/ PEEL	6 SLICES	0	5
CURRY POWDER	1 TSP	0	5
CUSTARD PIE	1 PIE	101	1985
CUSTARD PIE	1 PIECE	17	330
CUSTARD, BAKED	1 CUP	15	305
DANDELION GREENS, COOKED, DRND	1 CUP	1	35
DANISH PASTRY, FRUIT	1 PASTRY	13	235
DANISH PASTRY, PLAIN, NO NUTS	1 OZ	6	110
DANISH PASTRY, PLAIN, NO NUTS	1 PASTRY	12	220
DANISH PASTRY, PLAIN, NO NUTS	1 RING	71	1305
DATES	10 DATES	0	230
DATES, CHOPPED	1 CUP	1	490
DEVIL'S FOOD CAKE,CHOCFRST,FMX1	1 CAKE	136	3755
DEVIL'S FOOD CAKE,CHOCFRST,FMX1	1 CUPCAK	4	120
DEVIL'S FOOD CAKE,CHOCFRST,FMX1	1 PIECE	8	235
DOUGHNUTS, CAKE TYPE, PLAIN	1 DONUT	12	210
DOUGHNUTS, YEAST-LEAVEND,GLZED	1 DONUT	13	235
DUCK, ROASTED, FLESH ONLY	1/2 DUCK	25	445
EGGNOG	1 CUP	19	340
EGGPLANT, COOKED, STEAMED	1 CUP	0	25
EGGS, COOKED, FRIED	1 EGG	7	90
EGGS, COOKED, HARD-COOKED	1 EGG	5	75
EGGS, COOKED, POACHED	1 EGG	5	75
EGGS, COOKED, SCRAMBLED/OMELET	1 EGG	7	100
EGGS, RAW, WHITE	1 WHITE	0	15
EGGS, RAW, WHOLE	1 EGG	5	75
EGGS, RAW, YOLK	1 YOLK	5	60
ENCHILADA	1 ENCHLD	16	235
ENDIVE, CURLY, RAW	1 CUP	0	10
ENG MUFFIN, EGG, CHEESE, BACON	1 SANDWH	18	360
ENGLISH MUFFINS, PLAIN	1 MUFFIN	1	140
ENGLISH MUFFINS, PLAIN, TOASTD	1 MUFFIN	1	140
EVAPORATED MILK, SKIM, CANNED	1 CUP	1	200
EVAPORATED MILK, WHOLE, CANNED	1 CUP	19	340
FATS, COOKING/VEGETBL SHORTENG	1 CUP	205	1810
FATS, COOKING/VEGETBL SHORTENG	1 TBSP	13	115
FETA CHEESE	1 OZ	6	75
FIG BARS	4 COOKIE	4	210
FIGS, DRIED	10 FIGS	2	475
FILBERTS, (HAZELNUTS) CHOPPED	1 CUP	72	725
FILBERTS, (HAZELNUTS) CHOPPED	1 OZ	18	180
FISH SANDWICH, LGE, W/O CHEESE	1 SANDWH	27	470
FISH SANDWICH, REG, W/ CHEESE	1 SANDWH	23	420

Description of food		Fat (grams)	Food Energy (calories)
FISH STICKS, FROZEN, REHEATED	1 STICK	3	70
FLOUNDER OR SOLE, BAKED, BUTTR	3 OZ	6	120
FLOUNDER OR SOLE, BAKED,MARGRN	3 OZ	6	120
FLOUNDER OR SOLE, BAKED,W/OFAT	3 OZ	1	80
FONDANT, UNCOATED	1 OZ	0	105
FRANKFURTER, COOKED	1 FRANK	13	145
FRENCH BREAD	1 SLICE	1	100
FRENCH OR VIENNA BREAD	1 LOAF	18	1270
FRENCH SALAD DRESSING, LOCALOR	1 TBSP	2	25
FRENCH SALAD DRESSING, REGULAR	1 TBSP	9	85
FRENCH TOAST, HOME RECIPE	1 SLICE	7	155
FRIED PIE, APPLE	1 PIE	14	255
FRIED PIE, CHERRY	1 PIE	14	250
FROOT LOOPS CEREAL	1 OZ	1	110
FRUIT COCKTAIL,CNND,HEAVYSYRUP	1 CUP	0	185
FRUIT COCKTAIL,CNND,JUICE PACK	1 CUP	0	115
FRUIT PUNCH DRINK, CANNED	6 FL OZ	0	85
FRUITCAKE,DARK, FROM HOMERECIP	1 CAKE	228	5185
FRUITCAKE,DARK, FROM HOMERECIP	1 PIECE	7	165
FUDGE, CHOCOLATE, PLAIN	1 OZ	3	115
GARLIC POWDER	1 TSP	0	10
GELATIN DESSERT, PREPARED	1/2 CUP	0	70
GELATIN, DRY	1 ENVELP	0	25
GINGER ALE	12 FL OZ	0	125
GINGERBREAD CAKE, FROM MIX	1 CAKE	39	1575
GINGERBREAD CAKE, FROM MIX	1 PIECE	4	175
GIN,RUM,VODKA,WHISKY 80-PROOF	1.5 F OZ	0	95
GIN,RUM,VODKA,WHISKY 86-PROOF	1.5 F OZ	0	105
GIN,RUM,VODKA,WHISKY 90-PROOF	1.5 F OZ	0	110
GOLDEN GRAHAMS CEREAL	1 OZ	1	110
GRAHAM CRACKER, PLAIN	2 CRACKR	1	60
GRAPE-NUTS CEREAL	1 OZ	0	100
GRAPE DRINK, CANNED	6 FL OZ	0	100
GRAPE JUICE, CANNED	1 CUP	0	155
GRAPE SODA	12 FL OZ	0	180
GRAPEFRT JCE,FRZN,CNCN,UNSWTEN	6 FL OZ	1	300
GRAPEFRT JCE,FRZN,DLTD,UNSWTEN	1 CUP	0	100
GRAPEFRUIT JUICE, CANNED,SWTND	1 CUP	0	115
GRAPEFRUIT JUICE, CANNED,UNSWT	1 CUP	0	95
GRAPEFRUIT JUICE, RAW	1 CUP	0	95
GRAPEFRUIT, CANNED, SYRUP PACK	1 CUP	0	150
GRAPEFRUIT, RAW, PINK	1/2 FRUT	0	40
GRAPEFRUIT, RAW, WHITE	1/2 FRUT	0	40
GRAPEJCE,FRZN,CONCEN,SWTND,W/C	6 FL OZ	1	385
GRAPEJCE,FRZN,DILUTD,SWTND,W/C	1 CUP	0	125
GRAPES, EUROPEAN, RAW, THOMPSN	10 GRAPE	0	35
GRAPES, EUROPEAN, RAW, TOKAY	10 GRAPE	0	40
GRAVY AND TURKEY, FROZEN	5 OZ	4	95
GREAT NORTHN BEANS, DRY,CKD,DRN	1 CUP	1	210
GROUND BEEF, BROILED, LEAN	3 OZ	16	230

Description of food		Fat (grams)	Food Energy (calories)
GROUND BEEF, BROILED, REGULAR	3 OZ	18	245
GUM DROPS	1 OZ	0	100
HADDOCK, BREADED, FRIED	3 OZ	9	175
HALF AND HALF, CREAM	1 CUP	28	315
HALF AND HALF, CREAM	1 TBSP	2	20
HALIBUT, BROILED, BUTTER,LEMJU3	3 OZ	6	140
HAMBURGER, 4OZ PATTY	1 SANDWH	21	445
HAMBURGER, REGULAR	1 SANDWH	11	245
HARD CANDY	1 OZ	0	110
HERRING, PICKLED	3 OZ	13	190
HOLLANDAISE SCE, W/ H2O,FRM MX1	1 CUP	20	240
HONEY	1 CUP	0	1030
HONEY	1 TBSP	0	65
HONEY NUT CHEERIOS CEREAL	1 OZ	1	105
HONEYDEW MELON, RAW	1/10 MEL	0	45
ICE CREAM, VANLLA, REGULR 11%	1 CUP	14	270
ICE CREAM, VANLLA, REGULR 11%	1/2 GALN	115	2155
ICE CREAM, VANLLA, REGULR 11%	3 FL OZ	5	100
ICE CREAM, VANLLA, RICH 16% FT1	1 CUP	24	350
ICE CREAM, VANLLA, RICH 16% FT1/2	1/2 GAL	190	2805
ICE CREAM, VANLLA, SOFT SERVE	1 CUP	23	375
ICE MILK, VANILLA, 4% FAT	1 CUP	6	185
ICE MILK, VANILLA, 4% FAT	1/2 GAL	45	1470
ICE MILK, VANILLA,SOFTSERV 3%	1 CUP	5	225
IMITATION CREAMERS, LIQUID FRZ1	1 TBSP	1	20
IMITATION CREAMERS, POWDERED	1 TSP	1	10
IMITATION WHIPPED TOPPING,FRZN1	1 CUP	19	240
IMITATION WHIPPED TOPPING,FRZN1	1 TBSP	1	15
IMITATN SOUR DRESSING	1 CUP	39	415
IMITATN SOUR DRESSING	1 TBSP	2	20
IMITATN WHIPD TOPING,PRESSRZD	1 CUP	16	185
IMITATN WHIPD TOPING,PRESSRZD	1 TBSP	1	10
IMITATN WHIPD TOPING,PWDRD,PRP1	1 CUP	10	150
IMITATN WHIPD TOPING,PWDRD,PRP1	1 TBSP	0	10
ITALIAN BREAD	1 LOAF	4	1255
ITALIAN BREAD	1 SLICE	0	85
ITALIAN SALAD DRESSING,LOCALOR1	1 TBSP	0	5
ITALIAN SALAD DRESSING,REGULAR1	1 TBSP	9	80
JAMS AND PRESERVES	1 PKT	0	40
JAMS AND PRESERVES	1 TBSP	0	55
JELLIES	1 PKT	0	40
JELLIES	1 TBSP	0	50
JELLY BEANS	1 OZ	0	105
JERUSALEM-ARTICHOKE, RAW	1 CUP	0	115
KALE, COOKED FROM FROZEN	1 CUP	1	40
KALE, COOKED FROM RAW	1 CUP	1	40
KIWIFRUIT, RAW	1 KIWI	0	45
KOHLRABI, COOKED, DRAINED	1 CUP	0	50
LAMB, RIB, ROASTED, LEAN ONLY	2 OZ	7	130
LAMB, RIB, ROASTED, LEAN + FAT	3 OZ	26	315

Description of food		Fat (grams)	Food Energy (calories)
LAMB, CHOPS, ARM, BRAISED, LEAN	1.7 OZ	7	135
LAMB, CHOPS, ARM, BRAISED, LEAN+FT	2.2 OZ	15	220
LAMB, CHOPS, LOIN, BROIL, LEAN	2.3 OZ	6	140
LAMB, CHOPS, LOIN, BROIL, LEAN+FAT	2.8 OZ	16	235
LAMB, LEG, ROASTED, LEAN ONLY	2.6 OZ	6	140
LAMB, LEG, ROASTED, LEAN+ FAT	3 OZ	13	205
LARD	1 CUP	205	1850
LARD	1 TBSP	13	115
LEMON-LIME SODA	12 FL OZ	0	155
LEMON JUICE, CANNED	1 CUP	1	50
LEMON JUICE, CANNED	1 TBSP	0	5
LEMON JUICE, RAW	1 CUP	0	60
LEMON JUICE, FRZN, SINGLE-STRNGH	6 FL OZ	1	55
LEMON MERINGUE PIE	1 PIE	86	2140
LEMON MERINGUE PIE	1 PIECE	14	355
LEMONADE, CONCENTRATE, FRZ, UNDIL	6 FL OZ	0	425
LEMONADE, CONCEN, FRZEN, DILUTED	6 FL OZ	0	80
LEMONS, RAW	1 LEMON	0	15
LENTILS, DRY, COOKED	1 CUP	1	215
LETTUCE, BUTTERHEAD, RAW, HEAD	1 HEAD	0	20
LETTUCE, BUTTERHEAD, RAW, LEAVE	1 LEAF	0	0
LETTUCE, CRISPHEAD, RAW, HEAD	1 HEAD	1	70
LETTUCE, CRISPHEAD, RAW, PIECES	1 CUP	0	5
LETTUCE, CRISPHEAD, RAW, WEDGE	1 WEDGE	0	20
LETTUCE, LOOSELEAF	1 CUP	0	10
LIGHT, COFFEE OR TABLE CREAM	1 CUP	46	470
LIGHT, COFFEE OR TABLE CREAM	1 TBSP	3	30
LIMA BEANS, DRY, COOKED, DRANED	1 CUP	1	260
LIMA BEANS, BABY, FRZN, CKED, DRN	1 CUP	1	190
LIMA BEANS, THICK SEED, FRZN, CKD	1 CUP	1	170
LIME JUICE, RAW	1 CUP	0	65
LIME JUICE, CANNED	1 CUP	1	50
LIMEADE, CONCENTRATE, FRZN, UNDIL	6 FL OZ	0	410
LIMEADE, CONCEN, FROZEN, DILUTED	6 FL OZ	0	75
LUCKY CHARMS CEREAL	1 OZ	1	110
MACADAMIA NUTS, OILRSTD, SALTED	1 CUP	103	960
MACADAMIA NUTS, OILRSTD, SALTED	1 OZ	22	205
MACADAMIA NUTS, OILRSTD, UNSALT	1 CUP	103	960
MACADAMIA NUTS, OILRSTD, UNSALT	1 OZ	22	205
MACARONI AND CHEESE, CANNED	1 CUP	10	230
MACARONI AND CHEESE, HOME RCPE	1 CUP	22	430
MACARONI, COOKED, FIRM	1 CUP	1	190
MACARONI, COOKED, TENDER, HOT	1 CUP	1	155
MACARONI, COOKED, TENDER, COLD	1 CUP	0	115
MALT-O-MEAL, WITH SALT	1 CUP	0	120
MALT-O-MEAL, W/O SALT	1 CUP	0	120
MALTED MILK, CHOCOLATE, POWDER	3/4 OZ	1	85
MALTED MILK, CHOCOLATE, PWD RPPD	1 SERVNG	9	235
MALTED MILK, NATURAL, POWDER	3/4 OZ	2	85
MALTED MILK, NATURAL, PWDR PPRD	1 SERVNG	10	235

MANGOS, RAW	1 MANGO	1	135
MARGARINE, IMITATION 40% FAT	1 TBSP	5	50
MARGARINE, IMITATION 40% FAT	8 OZ	88	785
MARGARINE, REGULR,HARD,80% FAT1	PAT	4	35
MARGARINE, REGULR,HARD,80% FAT1	TBSP	11	100
MARGARINE, REGULR,HARD,80% FAT1/2	CUP	91	810
MARGARINE, REGULR,SOFT,80% FAT1	TBSP	11	100
MARGARINE, REGULR,SOFT,80% FAT8	OZ	183	1625
MARGARINE, SPREAD,HARD,60% FAT1	PAT	3	25
MARGARINE, SPREAD,HARD,60% FAT1	TBSP	9	75
MARGARINE, SPREAD,HARD,60% FAT1/2	CUP	69	610
MARGARINE, SPREAD,SOFT,60% FAT1	TBSP	9	75
MARGARINE, SPREAD,SOFT,60% FAT8	OZ	138	1225
MARSHMALLOWS	1 OZ	0	90
MAYONNAISE TYPE SALAD DRESSING1	TBSP	5	60
MAYONNAISE, IMITATION	1 TBSP	3	35
MAYONNAISE, REGULAR	1 TBSP	11	100
MELBA TOAST, PLAIN	1 PIECE	0	20
MILK CHOCOLATE CANDY, PLAIN	1 OZ	9	145
MILK CHOCOLATE CANDY,W/ ALMOND1	OZ	10	150
MILK CHOCOLATE CANDY,W/ PENUTS1	OZ	11	155
MILK CHOCOLATE CANDY,W/ RICE C1	OZ	7	140
MILK, LOFAT, 1%, ADDED SOLIDS	1 CUP	2	105
MILK, LOFAT, 1%, NO ADDEDSOLID1	CUP	3	100
MILK, LOFAT, 2%, ADDED SOLIDS	1 CUP	5	125
MILK, LOFAT, 2%, NO ADDEDSOLID1	CUP	5	120
MILK, SKIM, ADDED MILK SOLIDS	1 CUP	1	90
MILK, SKIM, NO ADDED MILKSOLID1	CUP	0	85
MILK, WHOLE, 3.3% FAT	1 CUP	8	150
MINESTRONE SOUP, CANNED	1 CUP	3	80
MISO	1 CUP	13	470
MIXED GRAIN BREAD	1 LOAF	17	1165
MIXED GRAIN BREAD	1 SLICE	1	65
MIXED GRAIN BREAD, TOASTED	1 SLICE	1	65
MIXED NUTS W/ PEANTS,DRY,SALTD1	OZ	15	170
MIXED NUTS W/ PEANTS,DRY,UNSLT1	OZ	15	170
MIXED NUTS W/ PEANTS,OIL,SALTD1	OZ	16	175
MIXED NUTS W/ PEANTS,OIL,UNSLT1	OZ	16	175
MOLASSES, CANE, BLACKSTRAP	2 TBSP	0	85
MOZZARELLA CHEESE, WHOLE MILK	1 OZ	6	80
MOZZARELLA CHEESE,SKIM, LOMOIST1	OZ	5	80
MUENSTER CHEESE	1 OZ	9	105
MUSHROOM GRAVY, CANNED	1 CUP	6	120
MUSHROOMS, CANNED, DRND,W/SALT1	CUP	0	35
MUSHROOMS, COOKED, DRAINED	1 CUP	1	40
MUSHROOMS, RAW	1 CUP	0	20
MUSTARD GREENS, COOKED, DRANED1	CUP	0	20
MUSTARD, PREPARED, YELLOW	1 TSP	0	5
NATURE VALLEY GRANOLA CEREAL	1 OZ	5	125
NECTARINES, RAW	1 NECTRN	1	65

Description of food		Fat (grams)	Food Energy (calories)
NONFAT DRY MILK, INSTANTIZED	1 CUP	0	245
NONFAT DRY MILK, INSTANTIZED	1 ENVLPE	1	325
NOODLES, CHOW MEIN, CANNED	1 CUP	11	220
NOODLES, EGG, COOKED	1 CUP	2	200
OATMEAL BREAD	1 LOAF	20	1145
OATMEAL BREAD	1 SLICE	1	65
OATMEAL BREAD, TOASTED	1 SLICE	1	65
OATMEAL W/ RAISINS COOKIES	4 COOKIE	10	245
OATMEAL,CKD, INSTNT, FLVRD,FORTF1	PKT	2	160
OATMEAL,CKD, INSTNT, PLAIN,FORTF1	PKT	2	105
OATMEAL,CKD, RG, QCK, INST,W/OSAL1	CUP	2	145
OATMEAL,CKD, RG, QCK, INST,W/SALT1	CUP	2	145
OCEAN PERCH, BREADED, FRIED	1 FILLET	11	185
OKRA PODS, COOKED	8 PODS	0	25
OLIVE OIL	1 CUP	216	1910
OLIVE OIL	1 TBSP	14	125
OLIVES, CANNED, GREEN	4 MEDIUM	2	15
OLIVES, CANNED, RIPE, MISSION	3 SMALL	2	15
ONION POWDER	1 TSP	0	5
ONION RINGS, BREADED,FRZN,PRPD2	RINGS	5	80
ONION SOUP, DEHYDRATD, PREPRED1	PKT	0	20
ONION SOUP, DEHYDRTD, UNPRPRED1	PKT	0	20
ONIONS, RAW, CHOPPED	1 CUP	0	55
ONIONS, RAW, COOKED, DRAINED	1 CUP	0	60
ONIONS, RAW, SLICED	1 CUP	0	40
ONIONS, SPRING, RAW	6 ONION	0	10
ORANGE JUICE, CANNED	1 CUP	0	105
ORANGE JUICE, CHILLED	1 CUP	1	110
ORANGE JUICE, RAW	1 CUP	0	110
ORANGE JUICE,FROZEN CONCENTRTE6	FL OZ	0	340
ORANGE JUICE,FRZN,CNCN,DILUTED1	CUP	0	110
ORANGE SODA	12 FL OZ	0	180
ORANGE + GRAPEFRUIT JUCE,CANND1	CUP	0	105
ORANGES, RAW	1 ORANGE	0	60
ORANGES, RAW, SECTIONS	1 CUP	0	85
OREGANO	1 TSP	0	5
OYSTERS, BREADED, FRIED	1 OYSTER	5	90
OYSTERS, RAW	1 CUP	4	160
PANCAKES, BUCKWHEAT, FROM MIX	1 PANCAK	2	55
PANCAKES, PLAIN, FROM MIX	1 PANCAK	2	60
PANCAKES, PLAIN, HOME RECIPE	1 PANCAK	2	60
PAPRIKA	1 TSP	0	5
PARMESAN CHEESE, GRATED	1 CUP	30	455
PARMESAN CHEESE, GRATED	1 OZ	9	130
PARMESAN CHEESE, GRATED	1 TBSP	2	25
PARSLEY, FREEZE-DRIED	1 TBSP	0	0
PARSLEY, RAW	10 SPRIG	0	5
PARSNIPS, COOKED, DRAINED	1 CUP	0	125
PASTERZD PROCES CHEESE, SWISS	1 OZ	7	95
PASTERZD PROCES CHEESE,AMERICN1	OZ	9	105

Description of food	Fat (grams)	Food Energy (calories)
PASTERZD PROCES CHESE FOOD,AMR1 OZ	7	95
PASTERZD PROCES CHESE SPRED,AM1 OZ	6	80
PEA BEANS, DRY, COOKED,DRAINED1 CUP	1	225
PEACH PIE	101	2410
PEACH PIE	17	405
PEACHES, CANNED, HEAVY SYRUP 1 CUP	0	190
PEACHES, CANNED, HEAVY SYRUP 1 HALF	0	60
PEACHES, CANNED, JUICE PACK 1 CUP	0	110
PEACHES, CANNED, JUICE PACK 1 HALF	0	35
PEACHES, DRIED 1 CUP	1	380
PEACHES, DRIED,COOKED,UNSWETND1 CUP	1	200
PEACHES, FROZEN,SWETNED,W/VITC1 CUP	0	235
PEACHES, FROZEN,SWETNED,W/VITC10 OZ	0	265
PEACHES, RAW 1 PEACH	0	35
PEACHES, RAW, SLICED 1 CUP	0	75
PEANUT BUTTER 1 TBSP	8	95
PEANUT BUTTER COOKIE,HOME RECP4 COOKIE	14	245
PEANUT OIL 1 CUP	216	1910
PEANUT OIL 1 TBSP	14	125
PEANUTS, OIL ROASTED, SALTED 1 CUP	71	840
PEANUTS, OIL ROASTED, SALTED 1 OZ	14	165
PEANUTS, OIL ROASTED, UNSALTED1 CUP	71	840
PEANUTS, OIL ROASTED, UNSALTED1 OZ	14	165
PEARS, CANNED, HEAVY SYRUP 1 CUP	0	190
PEARS, CANNED, HEAVY SYRUP 1 HALF	0	60
PEARS, CANNED, JUICE PACK 1 CUP	0	125
PEARS, CANNED, JUICE PACK 1 HALF	0	40
PEARS, RAW, BARTLETT 1 PEAR	1	100
PEARS, RAW, BOSC 1 PEAR	1	85
PEARS, RAW, D'ANJOU 1 PEAR	1	120
PEAS, EDIBLE POD, COOKED,DRNED1 CUP	0	65
PEAS, GREEN,CNND,DRND, W/ SALT1 CUP	1	115
PEAS, GREEN,CNND,DRND,W/O SALT1 CUP	1	115
PEAS, SPLIT, DRY, COOKED 1 CUP	1	230
PEAS,GRN, FROZEN COOKED,DRAINED1 CUP	0	125
PEA, GREEN, SOUP, CANNED 1 CUP	3	165
PECAN PIE 1 PIE	189	3450
PECAN PIE 1 PIECE	32	575
PECANS, HALVES 1 CUP	73	720
PECANS, HALVES 1 OZ	19	190
PEPPER-TYPE SODA 12 FL OZ	0	160
PEPPERS, HOT CHILI, RAW, GREEN1 PEPPER	0	20
PEPPERS, HOT CHILI, RAW, RED 1 PEPPER	0	20
PEPPERS, SWEET, COOKED, GREEN 1 PEPPER	0	15
PEPPERS, SWEET, COOKED, RED 1 PEPPER	0	15
PEPPERS, SWEET, RAW, GREEN 1 PEPPER	0	20
PEPPERS, SWEET, RAW, RED 1 PEPPER	0	20
PEPPER, BLACK 1 TSP	0	5
PICKLES, CUCUMBER, DILL 1 PICKLE	0	5
PICKLES, CUCUMBER, FRESH PACK 2 SLICES	0	10

Description of food		Fat (grams)	Food Energy (calories)
PICKLES, CUCUMBER, SWT GHERKIN	1 PICKLE	0	20
PIECRUST, FROM MIX	2 CRUST	93	1485
PIECRUST, FROM HOME RECIPE	1 SHELL	60	900
PINE NUTS	1 OZ	17	160
PINEAPPLE-GRAPEFRUIT JUICED	6 FL OZ	0	90
PINEAPPLE JUICE, CANNED, UNSW	1 CUP	0	140
PINEAPPLE, CANNED, HEAVY SYRUP	1 CUP	0	200
PINEAPPLE, CANNED, HEAVY SYRUP	1 SLICE	0	45
PINEAPPLE, CANNED, JUICE PACK	1 CUP	0	150
PINEAPPLE, CANNED, JUICE PACK	1 SLICE	0	35
PINEAPPLE, RAW, DICED	1 CUP	1	75
PINTO BEANS, DRY, COOKED, DRAIN	1 CUP	1	265
PISTACHIO NUTS	1 OZ	14	165
PITA BREAD	1 PITA	1	165
PIZZA, CHEESE	1 SLICE	9	290
PLANTAINS, COOKED	1 CUP	0	180
PLANTAINS, RAW	1 PLANTN	1	220
PLUMS, CANNED, HEAVY SYRUP	1 CUP	0	230
PLUMS, CANNED, HEAVY SYRUP	3 PLUMS	0	120
PLUMS, CANNED, JUICE PACK	1 CUP	0	145
PLUMS, CANNED, JUICE PACK	3 PLUMS	0	55
PLUMS, RAW, 1-1/2-IN DIAM	1 PLUM	0	15
PLUMS, RAW, 2-1/8-IN DIAM	1 PLUM	0	35
POPCORN, AIR-POPPED, UNSALTED	1 CUP	0	30
POPCORN, POPPED, VEG OIL, SAL	1 CUP	3	55
POPCORN, SUGAR SYRUP COATED	1 CUP	1	135
POPSICLE	1 POPCLE	0	70
PORK CHOP, LOIN, BROIL, LEAN	2.5 OZ	8	165
PORK CHOP, LOIN, BROIL, LEN+FT	3.1 OZ	19	275
PORK CHOP, LOIN, PANFRY, LEAN	2.4 OZ	11	180
PORK CHOP, LOIN, PANFRY, LEAN	3.1 OZ	27	335
PORK FRESH HAM, ROASTD, LEAN	2.5 OZ	8	160
PORK FRESH HAM, ROASTD, LEAN	3 OZ	18	250
PORK FRESH RIB, ROASTD, LEAN	2.5 OZ	10	175
PORK FRESH RIB, ROASTD, LEAN	3 OZ	20	270
PORK SHOULDER, BRAISD, LEAN	2.4 OZ	8	165
PORK SHOULDER, BRAISD, LEAN	3 OZ	22	295
PORK, CURED, BACON, REGUL, CK	3 SLICE	9	110
PORK, CURED, BACON, CANADN, CK	2 SLICE	4	85
PORK, CURED, HAM, CANNED, ROAS	3 OZ	7	140
PORK, CURED, HAM, ROSTED, LEAN	2.4 OZ	4	105
PORK, CURED, HAM, ROSTED, LN	3 OZ	14	205
PORK, LINK, COOKED	1 LINK	4	50
PORK, LUNCHEON MEAT, CANNED	2 SLICES	13	140
PORK, LUNCHEON MEAT, CHOPPD	HAM 2 SLICES	7	95
PORK, LUNCHEON MEAT, CKD HAM, LN	2 SLICES	3	75
PORK, LUNCHEON MEAT, CKD HAM, RG	2 SLICES	6	105
POTATO CHIPS	10 CHIPS	7	105
POTATO SALAD MADE W/ MAYONNAIS	1 CUP	21	360
POTATOES, AU GRATIN, FROM MIX	1 CUP	10	230

Description of food		Fat (grams)	Food Energy (calories)
POTATOES, AU GRATIN, HOME RECP1	CUP	19	325
POTATOES, BAKED FLESH ONLY	1 POTATO	0	145
POTATOES, BAKED WITH SKIN	1 POTATO	0	220
POTATOES, BOILED, PEELED AFTER1	POTATO	0	120
POTATOES, BOILED, PEELED BEFOR1	POTATO	0	115
POTATOES, HASHED BROWN,FR FRZN1	CUP	18	340
POTATOES, MASHED,FRM DEHYDRTED1	CUP	12	235
POTATOES, MASHED,RECPE,MLK+MAR1	CUP	9	225
POTATOES, MASHED,RECPE,W/ MILK1	CUP	1	160
POTATOES, SCALLOPED, FROM MIX	1 CUP	11	230
POTATOES, SCALLOPED, HOME RECP1	CUP	9	210
POTATOES, FRENCH-FRD,FRZN,FRIED10	STRIP	8	160
POTATOES, FRENCH-FRD,FRZN,OVEN	10 STRIP	4	110
POUND CAKE, COMMERCIAL	1 LOAF	94	1935
POUND CAKE, COMMERCIAL	1 SLICE	5	110
POUND CAKE, FROM HOME RECIPE	1 LOAF	94	2025
POUND CAKE, FROM HOME RECIPE	1 SLICE	5	120
PRETZELS, STICK	10 PRETZ	0	10
PRETZELS, TWISTED, DUTCH	1 PRETZ	1	65
PRETZELS, TWISTED, THIN	10 PRETZ	2	240
PRODUCT 19 CEREAL	1 OZ	0	110
PROVOLONE CHEESE	1 OZ	8	100
PRUNE JUICE, CANNED	1 CUP	0	180
PRUNES, DRIED	5 LARGE	0	115
PRUNES, DRIED, COOKED,UNSWTNED1	CUP	0	225
PUDDING, CHOCOLATE,CANNED	5 OZ	11	205
PUDDING, CHOC, COOKED FROM MIX1/2	CUP	4	150
PUDDING, CHOC, INSTANT, FR MIX1/2	CUP	4	155
PUDDING, RICE, FROM MIX	1/2 CUP	4	155
PUDDING, TAPIOCA, CANNED	5 OZ	5	160
PUDDING, TAPIOCA, FROM MIX	1/2 CUP	4	145
PUDDING, VANILLA, CANNED	5 OZ	10	220
PUDDING, VNLLA,COOKED FROM MIX1/2	CUP	4	145
PUDDING, VNLLA,INSTANT FRM MIX1/2	CUP	4	150
PUMPERNICKEL BREAD	1 LOAF	16	1160
PUMPERNICKEL BREAD	1 SLICE	1	80
PUMPERNICKEL BREAD, TOASTED	1 SLICE	1	80
PUMPKIN AND SQUASH KERNELS	1 OZ	13	155
PUMPKIN PIE	1 PIE	102	1920
PUMPKIN PIE	1 PIECE	17	320
PUMPKIN, CANNED	1 CUP	1	85
PUMPKIN, COOKED FROM RAW	1 CUP	0	50
QUICHE LORRAINE	1 SLICE	48	600
RADISHES, RAW	4 RADISH	0	5
RAISIN BRAN, KELLOGG'S	1 OZ	1	90
RAISIN BRAN, POST	1 OZ	1	85
RAISIN BREAD	1 LOAF	18	1260
RAISIN BREAD	1 SLICE	1	65
RAISIN BREAD, TOASTED	1 SLICE	1	65
RAISINS	1 CUP	1	435

Description of food		Fat (grams)	Food Energy (calories)
RAISINS	1 PACKET	0	40
RASPBERRIES, FROZEN, SWEETENED	1 CUP	0	255
RASPBERRIES, FROZEN, SWEETENED	10 OZ	0	295
RASPBERRIES, RAW	1 CUP	1	60
RED KIDNEY BEANS, DRY, CANNED	1 CUP	1	230
REFRIED BEANS, CANNED	1 CUP	3	295
RELISH, SWEET	1 TBSP	0	20
RHUBARB, COOKED, ADDED SUGAR	1 CUP	0	280
RICE KRISPIES CEREAL	1 OZ	0	110
RICE, BROWN, COOKED	1 CUP	1	230
RICE, WHITE, COOKED	1 CUP	0	225
RICE, WHITE, INSTANT, COOKED	1 CUP	0	180
RICE, WHITE, PARBOILED, COOKED	1 CUP	0	185
RICE, WHITE, PARBOILED, RAW	1 CUP	1	685
RICE, WHITE, RAW	1 CUP	1	670
RICOTTA CHEESE, PART SKIM MILK	1 CUP	19	340
RICOTTA CHEESE, WHOLE MILK	1 CUP	32	430
ROAST BEEF SANDWICH	1 SANDWH	13	345
ROLLS, DINNER, COMMERCIAL	1 ROLL	2	85
ROLLS, DINNER, HOME RECIPE	1 ROLL	3	120
ROLLS, FRANKFURTER + HAMBURGER	1 ROLL	2	115
ROLLS, HARD	1 ROLL	2	155
ROLLS, HOAGIE OR SUBMARINE	1 ROLL	8	400
ROOT BEER	12 FL OZ	0	165
RYE BREAD, LIGHT	1 LOAF	17	1190
RYE BREAD, LIGHT	1 SLICE	1	65
RYE BREAD, LIGHT, TOASTED	1 SLICE	1	65
RYE WAFERS, WHOLE-GRAIN	2 WAFERS	1	55
SAFFLOWER OIL	1 CUP	218	1925
SAFFLOWER OIL	1 TBSP	14	125
SALAMI, COOKED TYPE	2 SLICES	11	145
SALAMI, DRY TYPE	2 SLICES	7	85
SALMON, BAKED, RED	3 OZ	5	140
SALMON, CANNED, PINK, W/ BONES	3 OZ	5	120
SALMON, SMOKED	3 OZ	8	150
SALT	1 TSP	0	0
SALTINES	4 CRACKR	1	50
SANDWICH SPREAD, PORK, BEEF	1 TBSP	3	35
SANDWICH TYPE COOKIE	4 COOKIE	8	195
SARDINES, ATLNTC, CNNEO, OIL, DRN	3 OZ	9	175
SAUERKRAUT, CANNED	1 CUP	0	45
SCALLOPS, BREADED, FRZN, REHEAT	6 SCALOP	10	195
SEAWEED, KELP, RAW	1 OZ	0	10
SEAWEED, SPIRULINA, DRIED	1 OZ	2	80
SELF-RISING FLOUR, UNSIFTED	1 CUP	1	440
SEMISWEET CHOCOLATE	1 CUP	61	860
SESAME SEEDS	1 TBSP	4	45
SHAKES, THICK, CHOCOLATE	10 OZ	8	335
SHAKES, THICK, VANILLA	10 OZ	9	315
SHEETCAKE W/O FRSTNG, HOMERECIP	1 CAKE	108	2830

Description of food	Fat (grams)	Food Energy (calories)
SHEETCAKE,W/ WHFRSTNG,HOMERCIP1 CAKE	129	4020
SHEETCAKE,W/ WHFRSTNG,HOMERCIP1 PIECE	14	445
SHEETCAKE,W/O FRSTNG,HOMERECIP1 PIECE	12	315
SHERBET, 2% FAT 1 CUP	4	270
SHERBET, 2% FAT 1/2 GAL	31	2160
SHORTBREAD COOKIE, COMMERCIAL 4 COOKIE	8	155
SHORTBREAD COOKIE, HOME RECIPE2 COOKIE	8	145
SHREDDED WHEAT CEREAL 1 OZ	1	100
SHRIMP, CANNED, DRAINED 3 OZ	1	100
SHRIMP, FRENCH FRIED 3 OZ	10	200
SNACK CAKES,DEVILS FOOD,CREMFLSM CAKE	4	105
SNACK CAKES,SPONGE CREME FLLNGSM CAKE	5	155
SNACK TYPE CRACKERS 1 CRACKR	1	15
SNAP BEAN,CNND,DRND,GREEN,SALT1 CUP	0	25
SNAP BEAN,CNND,DRND,GRN,NOSALT1 CUP	0	25
SNAP BEAN,CNND,DRND,YLLW, SALT1 CUP	0	25
SNAP BEAN,CNND,DRND,YLLW,NOSAL1 CUP	0	25
SNAP BEAN,FRZ,CKD,DRND,GREEN 1 CUP	0	35
SNAP BEAN,FRZ,CKD,DRND,YELLOW 1 CUP	0	35
SNAP BEAN,RAW,CKD,DRND,GREEN 1 CUP	0	45
SNAP BEAN,RAW,CKD,DRND,YELLOW 1 CUP	0	45
SOUR CREAM 1 CUP	48	495
SOUR CREAM 1 TBSP	3	25
SOY SAUCE 1 TBSP	0	10
SOYBEAN-COTTONSEED OIL, HYDRGN1 CUP	218	1925
SOYBEAN-COTTONSEED OIL, HYDRGN1 TBSP	14	125
SOYBEAN OIL, HYDROGENATED 1 CUP	218	1925
SOYBEAN OIL, HYDROGENATED 1 TBSP	14	125
SOYBEANS, DRY, COOKED, DRAINED1 CUP	10	235
SPAGHETTI, COOKED, FIRM 1 CUP	1	190
SPAGHETTI, COOKED, TENDER 1 CUP	1	155
SPAGHETTI, TOM SAUCE CHEES,CND1 CUP	2	190
SPAGHETTI, TOM SAUCE CHEE,HMRP1 CUP	9	260
SPAGHETTI,MEATBALLS,TOMSAC,CND1 CUP	10	260
SPAGHETTI,MEATBALLS,TOMSA,HMRP1 CUP	12	330
SPECIAL K CEREAL 1 OZ	0	110
SPINACH SOUFFLE 1 CUP	18	220
SPINACH, CANNED, DRND,W/ SALT 1 CUP	1	50
SPINACH, CANNED, DRND,W/O SALT1 CUP	1	50
SPINACH, COOKED FR FRZEN, DRND1 CUP	0	55
SPINACH, COOKED FROM RAW, DRND1 CUP	0	40
SPINACH, RAW 1 CUP	0	10
SQUASH, SUMMER, COOKED, DRAIND1 CUP	1	35
SQUASH, WINTER, BAKED 1 CUP	1	80
STRAWBERRIES, FROZEN, SWEETEND1 CUP	0	245
STRAWBERRIES, FROZEN, SWEETEND10 OZ	0	275
STRAWBERRIES, RAW 1 CUP	1	45
SUGAR COOKIE, FROM REFRIG DOGH4 COOKIE	12	235
SUGAR FROSTED FLAKES, KELLOGG 1 OZ	0	110
SUGAR SMACKS CEREAL 1 OZ	1	105

Description of food		Fat (grams)	Food Energy (calories)
SUGAR, BROWN, PRESSED DOWN	1 CUP	0	820
SUGAR, POWDERED, SIFTED	1 CUP	0	385
SUGAR, WHITE, GRANULATED	1 CUP	0	770
SUGAR, WHITE, GRANULATED	1 PKT	0	25
SUGAR, WHITE, GRANULATED	1 TBSP	0	45
SUNFLOWER OIL	1 CUP	218	1925
SUNFLOWER OIL	1 TBSP	14	125
SUNFLOWER SEEDS	1 OZ	14	160
SUPER SUGAR CRISP CEREAL	1 OZ	0	105
SWEET (DARK) CHOCOLATE	1 OZ	10	150
SWEETENED CONDENSED MILK CNND	1 CUP	27	980
SWEETPOTATOES, BAKED, PEELED	1 POTATO	0	115
SWEETPOTATOES, BOILED W/O PEEL	1 POTATO	0	160
SWEETPOTATOES, CANDIED	1 PIECE	3	145
SWEETPOTATOES, CANNED, MASHED	1 CUP	1	260
SWEETPOTATOES, CNNED, VAC PACK	1 PIECE	0	35
SWISS CHEESE	1 OZ	8	105
SYRUP, CHOCOLATE FLAVORED THIN	2 TBSP	0	85
SYRUP, CHOCOLATE FLVRED, FUDGE	2 TBSP	5	125
TABLE SYRUP (CORN AND MAPLE)	2 TBSP	0	122
TACO	1 TACO	11	195
TAHINI	1 TBSP	8	90
TANGERINE JUICE, CANNED, SWTNED	1 CUP	0	125
TANGERINES, CANNED, LIGHT SYRP	1 CUP	0	155
TANGERINES, RAW	1 TANGRN	0	35
TARTAR SAUCE	1 TBSP	8	75
TEA, BREWED	8 FL OZ	0	0
TEA, INSTANT, PREPRD, UNSWEETEND	8 FL OZ	0	0
TEA, INSTANT, PREPARD, SWEETENED	8 FL OZ	0	85
TOASTER PASTRIES	1 PASTRY	6	210
TOFU	1 PIECE	5	85
TOMATO JUICE, CANNED WITH SALT	1 CUP	0	40
TOMATO JUICE, CANNED W/O SALT	1 CUP	0	40
TOMATO PASTE, CANNED WITH SALT	1 CUP	2	220
TOMATO PASTE, CANNED W/O SALT	1 CUP	2	220
TOMATO PUREE, CANNED WITH SALT	1 CUP	0	105
TOMATO PUREE, CANNED W/O SALT	1 CUP	0	105
TOMATO SAUCE, CANNED WITH SALT	1 CUP	0	75
TOMATO SOUP WITH MILK, CANNED	1 CUP	6	160
TOMATO SOUP W/ WATER, CANNED	1 CUP	2	85
TOMATO VEG SOUP, DEHYD, PREPRED	1 PKT	1	40
TOMATOES, CANNED, S+L, W/ SALT	1 CUP	1	50
TOMATOES, CANNED, S+L, W/O SALT	1 CUP	1	50
TOMATOES, RAW	1 TOMATO	0	25
TORTILLAS, CORN	1 TORTLA	1	65
TOTAL CEREAL	1 OZ	1	100
TRIX CEREAL	1 OZ	0	110
TROUT, BROILED, W/ BUTTR, LEMJU	3 OZ	9	175
TUNA SALAD	1 CUP	19	375
TUNA, CANND, DRND, OIL, CHK, LGHT	3 OZ	7	165

Description of food	Fat (grams)	Food Energy (calories)
TUNA, CANND, DRND,WATR, WHITE 3 OZ	1	135
TURKEY HAM, CURED TURKEY THIGH2 SLICES	3	75
TURKEY LOAF, BREAST MEAT W/O C2 SLICES	1	45
TURKEY LOAF, BREAST MEAT, W/ C2 SLICES	1	45
TURKEY PATTIES, BRD,BATTD,FRID1 PATTY	12	180
TURKEY ROAST, FRZN, LGHT+DRK,CK3 OZ	5	130
TURKEY, ROASTED, DARK MEAT 4 PIECES	6	160
TURKEY, ROASTED, LIGHT MEAT 2 PIECES	3	135
TURKEY, ROASTED, LIGHT + DARK 1 CUP	7	240
TURKEY, ROASTED, LIGHT + DARK 3 PIECES	4	145
TURNIP GREENS, CKED FRM FROZEN1 CUP	1	50
TURNIP GREENS, COOKED FROM RAW1 CUP	0	30
TURNIPS, COOKED, DICED 1 CUP	0	30
VANILLA WAFERS 10 COOKE	7	185
VEAL CUTLET, MED FAT,BRSD,BRLD3 OZ	9	185
VEAL RIB, MED FAT, ROASTED 3 OZ	14	230
VEGETABLE BEEF SOUP, CANNED 1 CUP	2	80
VEGETABLE JUICE COCKTAIL, CNND1 CUP	0	45
VEGETABLES, MIXED, CANNED 1 CUP	0	75
VEGETABLES, MIXED, CKED FR FRZ1 CUP	0	105
VEGETARIAN SOUP, CANNED 1 CUP	2	70
VIENNA BREAD 1 SLICE	1	70
VIENNA SAUSAGE 1 SAUSAG	4	45
VINEGAR AND OIL SALAD DRESSING1 TBSP	8	70
VINEGAR, CIDER 1 TBSP	0	0
WAFFLES, FROM HOME RECIPE 1 WAFFLE	13	245
WAFFLES, FROM MIX 1 WAFFLE	8	205
WALNUTS, BLACK, CHOPPED 1 CUP	71	760
WALNUTS, BLACK, CHOPPED 1 OZ	16	170
WALNUTS, ENGLISH, PIECES 1 CUP	74	770
WALNUTS, ENGLISH, PIECES 1 OZ	18	180
WATER CHESTNUTS, CANNED 1 CUP	0	70
WATERMELON, RAW 1 PIECE	2	155
WATERMELON, RAW, DICED 1 CUP	1	50
WHEAT BREAD 1 LOAF	19	1160
WHEAT BREAD 1 SLICE	1	65
WHEAT BREAD, TOASTED 1 SLICE	1	65
WHEAT FLOUR,ALL-PURPOSE,SIFTD 1 CUP	1	420
WHEAT FLOUR, ALL-PURPOSE,UNSIF1 CUP	1	455
WHEATIES CEREAL 1 OZ	0	100
WHEAT, THIN CRACKERS 4 CRACKR	1	35
WHIPPED TOPPING, PRESSURIZED 1 CUP	13	155
WHIPPED TOPPING, PRESSURIZED 1 TBSP	1	10
WHIPPING CREAM, UNWHIPED,HEAVY1 CUP	88	820
WHIPPING CREAM, UNWHIPED,HEAVY1 TBSP	6	50
WHIPPING CREAM, UNWHIPED,LIGHT1 CUP	74	700
WHIPPING CREAM, UNWHIPED,LIGHT1 TBSP	5	45
WHITE BREAD 1 LOAF	18	1210
WHITE BREAD CRUMBS, SOFT 1 CUP	2	120
WHITE BREAD CUBES 1 CUP	1	80

Description of food	Fat (grams)	Food Energy (calories)
WHITE BREAD, SLICE 18 PER LOAF1 SLICE	1	65
WHITE BREAD, SLICE 22 PER LOAF1 SLICE	1	55
WHITE BREAD, TOASTED 18 PER 1 SLICE	1	65
WHITE BREAD, TOASTED 22 PER 1 SLICE	1	55
WHITE CAKE W/ WHT FRSTNG,COMML1 CAKE	148	4170
WHITE CAKE W/ WHT FRSTNG,COMML1 PIECE	9	260
WHOLE-WHEAT BREAD 1 LOAF	20	1110
WHOLE-WHEAT BREAD 1 SLICE	1	70
WHOLE-WHEAT BREAD, TOASTED 1 SLICE	1	70
WHOLE-WHEAT FLOUR,HRD WHT,STIR1 CUP	2	400
WHOLE-WHEAT WAFERS, CRACKERS 2 CRACKR	2	35
WINE, DESSERT 3.5 F OZ	0	140
WINE, TABLE, RED 3.5 F OZ	0	75
WINE, TABLE, WHITE 3.5 F OZ	0	80
YEAST, BAKERS, DRY, ACTIVE 1 PKG	0	20
YEAST, BREWERS, DRY 1 TBSP	0	25
YELLOW CAKE W/ CHOC FRST,FRMIX1 CAKE	125	3735
YELLOW CAKE W/ CHOC FRST,FRMIX1 PIECE	8	235
YELLOWCAKE W/ CHOCFRSTNG,COMML1 CAKE	175	3895
YELLOWCAKE W/ CHOCFRSTNG,COMML1 PIECE	11	245
YOGURT, W/ LOFAT MILK, PLAIN 8 OZ	4	145
YOGURT, W/ LOFAT MILK,FRUITFLV8 OZ	2	230
YOGURT, W/ NONFAT MILK 8 OZ	0	125
YOGURT, W/ WHOLE MILK 8 OZ	7	140