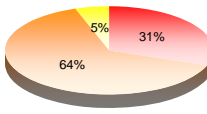
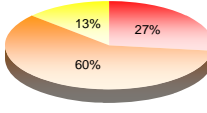
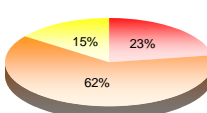


ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Ensalada lechuga y (tomate/pepino/ca		300	3,6	9,0	0,6	55,8	
Atun lata	1	50	12,7	0,0	0,7	57,1	
Arroz (cocido)	1	125	2,5	30,3	0,1	132,1	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

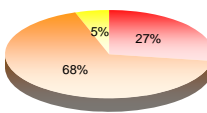
gr.: **18,8** **39,3** **1,4**
cal.: **75,2** **157,0** **12,8** **245,0** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Merluza		50	7,7	0,0	0,2	32,2	
Ensalada lechuga y (tomate/pepino/ca		300	3,6	9,0	0,6	55,8	
Pasta (ya cocida)		60	4,2	24,6	0,6	120,6	
Mayonesa ligera		10	0,1	1,2	2,1	24,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **15,6** **34,8** **3,4**
cal.: **62,4** **139,3** **30,8** **232,5** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Ensalada lechuga y (tomate/pepino/ca		300	3,6	9,0	0,6	55,8	
Pollo pechuga		50	10,3	0,0	0,5	45,3	
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	
Mayonesa ligera		10	0,1	1,2	2,1	24,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **14,6** **40,2** **4,3**
cal.: **58,4** **160,9** **38,9** **258,2** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Berberechos	1	60	0,0	0,0	0,0	0,0	
Pimiento rojo	medio	50	1,7	2,0	0,1	15,5	
Pasta (ya cocida)	medio	75	5,3	30,8	0,8	150,8	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **13,3** **32,8** **1,2**
cal.: **53,3** **131,0** **10,4** **194,6** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO	
			PR	CH	GR			
Carne roja	1 medio	50	0,0	0,0	0,0	0,0		
Arroz cocido		125	10,3	0,0	0,5	45,3		
Pimiento rojo		50	2,5	30,3	0,1	132,1		
				1,7	2,0	0,1		15,5
				0,0	0,0	0,0		0,0
			0,0	0,0	0,0	0,0		

gr.: **14,5** **32,3** **0,7**
cal.: **57,8** **129,0** **6,1** **192,9** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO	
			PR	CH	GR			
Jamón	1 lata 1	30	8,9	0,0	0,9	43,6		
Alcachofas		240	5,3	15,6	1,0	92,2		
Pan integral		30	2,4	10,8	1,5	66,3		
				0,0	0,0	0,0		0,0
				0,0	0,0	0,0		0,0
			0,0	0,0	0,0	0,0		

gr.: **16,6** **26,4** **3,4**
cal.: **66,2** **105,6** **30,2** **202,1** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO	
			PR	CH	GR			
Ajetes y trigueros con gambas	2	150	14,6	12,6	0,9	116,7		
Pan integral		60	4,8	21,6	3,0	132,6		
				0,0	0,0	0,0		0,0
				0,0	0,0	0,0		0,0
				0,0	0,0	0,0		0,0
			0,0	0,0	0,0	0,0		

gr.: **19,4** **34,2** **3,9**
cal.: **77,4** **136,8** **35,1** **249,3** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO	
			PR	CH	GR			
Guisantes	1 lata 2	70	3,9	7,4	0,2	47,0		
Jamón		20	5,9	0,0	0,6	29,1		
Pan integral		60	4,8	21,6	3,0	132,6		
				0,0	0,0	0,0		0,0
				0,0	0,0	0,0		0,0
			0,0	0,0	0,0	0,0		

gr.: **14,6** **29,0** **3,8**
cal.: **58,3** **116,1** **34,3** **208,7** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Menestra verduras	1 lata	130	2,6	10,4	0,1	53,2	
Pollo pechuga		50	10,3	0,0	0,5	45,3	
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **17,7** **32,0** **3,6**
cal.: **70,8** **128,0** **32,2** **231,0** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Brocoli (1 arbol)	1	300	9,9	12,0	0,6	93,0	
Atun	media	25	6,0	0,0	0,2	25,4	
Kiwi	2	150	1,5	13,7	0,9	68,7	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **17,4** **25,7** **1,7**
cal.: **69,6** **102,6** **14,9** **187,1** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Soja cuajada (tofu)		150	12,0	3,0	0,8	66,8	
Pan integral	1	30	2,4	10,8	1,5	66,3	
Tomate	1	100	1,1	4,7	0,2	25,0	
Kiwi	2	150	1,5	13,7	0,9	68,7	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **17,0** **32,2** **3,4**
cal.: **68,0** **128,6** **30,2** **226,8** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Puré de verduras		200	1,4	9,8	1,6	59,2	
Pollo pechuga		60	12,4	0,0	0,5	54,3	
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	
Nueces	1	5	0,8	0,8	3,0	33,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **15,1** **40,6** **6,3**
cal.: **60,4** **162,2** **57,1** **279,7** kcal.