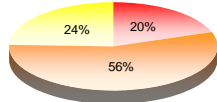
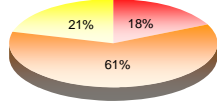
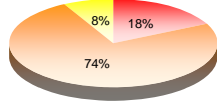


| ALIMENTO | UNID. | CANT. (gr) | Nutrientes totales | | | Cal | GRÁFICO |
|----------------|-------|---------------|--------------------|------|-----|-------|---|
| | | | PR | CH | GR | | |
| Yogurt liquido | 1 | 200 | 4,8 | 26,0 | 3,8 | 157,4 |  |
| proteina WHEY | 3 | 15 | 13,5 | 0,2 | 0,2 | 56,0 | |
| Fruta | 1 | 200 | 0,6 | 30,0 | 1,2 | 133,2 | |
| Nuez | 2 | 10 | 1,5 | 1,5 | 6,0 | 66,0 | |
| | | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |

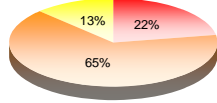
gr.: **20,4** **57,7** **11,2**
cal.: **81,6** **230,6** **100,4** **412,6** kcal.

| ALIMENTO | UNID. | CANT. (gr) | Nutrientes totales | | | Cal. | GRÁFICO |
|-----------------------|-------|---------------|--------------------|------|-----|-------|---|
| | | | PR | CH | GR | | |
| Yogurt desnatado | 1 | 125 | 5,6 | 8,0 | 0,4 | 57,9 |  |
| Nueces | 2 | 10 | 1,5 | 1,5 | 6,0 | 66,0 | |
| Miel | 1 | 20 | 0,1 | 16,0 | 0,0 | 64,6 | |
| Muesli (frutos secos) | 6 | 60 | 3,2 | 40,0 | 3,4 | 203,8 | |
| proteina WHEY | 2 | 10 | 9,0 | 0,1 | 0,1 | 37,3 | |
| | | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |

gr.: **19,4** **65,6** **9,9**
cal.: **77,7** **262,5** **89,4** **429,6** kcal.

| ALIMENTO | UNID. | CANT. (gr) | Nutrientes totales | | | Cal. | GRÁFICO |
|---------------------|-------|---------------|--------------------|------|-----|-------|---|
| | | | PR | CH | GR | | |
| Pan cent. KATENBROT | 1 | 60 | 3,6 | 20,4 | 1,8 | 112,2 |  |
| Fruta | 1 | 200 | 2,2 | 44,4 | 0,4 | 190,0 | |
| Kiwi | 1 | 75 | 0,8 | 6,8 | 0,5 | 34,4 | |
| Pechuga pavo | 3 | 90 | 12,1 | 5,9 | 0,9 | 79,7 | |
| | | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |

gr.: **18,6** **77,5** **3,6**
cal.: **74,4** **309,9** **32,0** **416,3** kcal.

| ALIMENTO | UNID. | CANT. (gr) | Nutrientes totales | | | Cal. | GRÁFICO |
|-------------------|-------|---------------|--------------------|------|-----|-------|---|
| | | | PR | CH | GR | | |
| Pan integral | 2 | 60 | 4,8 | 21,6 | 3,0 | 132,6 |  |
| Mermelada | 1 | 25 | 0,1 | 11,0 | 0,0 | 44,7 | |
| Revuelto (2cl+1y) | 2 | 100 | 10,0 | 1,0 | 0,6 | 49,7 | |
| Jamón pavo | 2 | 60 | 7,2 | 3,3 | 0,9 | 50,1 | |
| Fruta | 1 | 200 | 0,6 | 30,0 | 1,2 | 133,2 | |

gr.: **22,7** **66,9** **5,8**
cal.: **90,9** **267,6** **51,8** **410,3** kcal.

| ALIMENTO | UNID. | CANT. (gr) | Nutrientes totales | | | Cal | GRÁFICO |
|----------------|-------|---------------|--------------------|------|-----|-------|---------|
| | | | PR | CH | GR | | |
| Avena | 4 | 40 | 5,5 | 26,0 | 2,6 | 149,8 | |
| Yogurt liquido | 1 | 200 | 4,8 | 26,0 | 3,8 | 157,4 | |
| Jamón pavo | 2 | 60 | 7,2 | 3,3 | 0,9 | 50,1 | |
| Pan integral | 1 | 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 | |

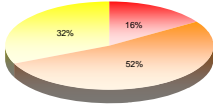
gr.: **19,9** **66,1** **8,8**
cal.: **79,7** **264,4** **79,6** **423,6** kcal.

| ALIMENTO | UNID. | CANT. (gr) | Nutrientes totales | | | Cal. | GRÁFICO |
|----------------------|-------|---------------|--------------------|------|-----|-------|---------|
| | | | PR | CH | GR | | |
| Requesón (20% MG/SS) | | 80 | 8,5 | 2,7 | 4,0 | 80,8 | |
| Mermelada | 2 | 50 | 0,3 | 22,0 | 0,1 | 89,5 | |
| Pan integral | 2 | 60 | 4,8 | 21,6 | 3,0 | 132,6 | |
| Yogurt desnatado | 1 | 125 | 5,6 | 8,0 | 0,4 | 57,9 | |
| Kiwi | 1 | 75 | 0,8 | 6,8 | 0,5 | 34,4 | |
| Nueces | 1 | 5 | 0,8 | 0,8 | 3,0 | 33,0 | |

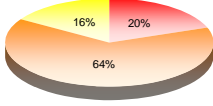
gr.: **20,7** **61,9** **10,9**
cal.: **82,6** **247,6** **97,9** **428,1** kcal.

| ALIMENTO | UNID. | CANT. (gr) | Nutrientes totales | | | Cal. | GRÁFICO |
|----------------------|--------|---------------|--------------------|------|-----|-------|---------|
| | | | PR | CH | GR | | |
| Pan integral pequeño | ebanac | 80 | 6,4 | 28,8 | 4,0 | 176,8 | |
| Atun lata | media | 25 | 6,4 | 0,0 | 0,4 | 28,6 | |
| Café con leche | 1 taza | 100 | 3,5 | 4,8 | 0,2 | 35,0 | |
| Fruta | 1 | 200 | 0,6 | 30,0 | 1,2 | 133,2 | |
| Tomate y lechuga | | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |

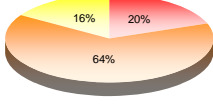
gr.: **16,9** **63,6** **5,8**
cal.: **67,4** **254,4** **51,8** **373,6** kcal.

| ALIMENTO | UNID. | CANT. (gr) | Nutrientes totales | | | Cal. | GRÁFICO |
|-----------------------|--------|---------------|--------------------|------|------|-------|---|
| | | | PR | CH | GR | | |
| Croasant | 1 | 60 | 4,3 | 28,8 | 13,1 | 250,2 |  |
| Café con leche | 1 taza | 150 | 5,3 | 7,2 | 0,3 | 52,5 | |
| Mermelada | 1 | 25 | 0,1 | 11,0 | 0,0 | 44,7 | |
| Barrita "Body Shaper" | 1 | 35 | 9,5 | 15,8 | 3,5 | 132,3 | |
| | | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |

gr.: **19,1** **62,8** **16,9**
cal.: **76,6** **251,0** **152,1** **479,7** kcal.

| ALIMENTO | UNID. | CANT. (gr) | Nutrientes totales | | | Cal. | GRÁFICO |
|---------------------------|-------|---------------|--------------------|------|-----|-------|---|
| | | | PR | CH | GR | | |
| Dulce membrillo | | 40 | 0,2 | 21,0 | 0,0 | 84,8 |  |
| Queso fresco batido light | | 100 | 8,4 | 4,8 | 0,1 | 53,7 | |
| Pan integral | 2 | 60 | 4,8 | 21,6 | 3,0 | 132,6 | |
| Yogurt desnatado | 1 | 125 | 5,6 | 8,0 | 0,4 | 57,9 | |
| Kiwi | 1 | 75 | 0,8 | 6,8 | 0,5 | 34,4 | |
| | | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |

gr.: **19,7** **62,3** **3,9**
cal.: **78,9** **249,1** **35,3** **363,3** kcal.

| ALIMENTO | UNID. | CANT. (gr) | Nutrientes totales | | | Cal. | GRÁFICO |
|---------------------------|-------|---------------|--------------------|------|-----|-------|---|
| | | | PR | CH | GR | | |
| Queso fresco batido light | | 150 | 12,6 | 7,2 | 0,2 | 80,6 |  |
| Muesli (frutos secos) | 3 | 30 | 1,6 | 20,0 | 1,7 | 101,9 | |
| Fruta | 1 | 200 | 0,6 | 30,0 | 1,2 | 133,2 | |
| Yogurt desnatado | 1 | 125 | 5,6 | 8,0 | 0,4 | 57,9 | |
| Frutos secos | 1 | 5 | 0,8 | 0,8 | 3,0 | 33,0 | |
| | | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |

gr.: **21,2** **66,0** **6,4**
cal.: **84,8** **263,8** **57,9** **406,5** kcal.

