

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Pollo pechuga		50	10,3	0,0	0,5	45,3	
Pasta (ya cocida)		100	7,0	41,0	1,0	201,0	
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	
Mayonesa ligera		10	0,1	1,2	2,1	24,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **22,2** **63,8** **6,5**
cal.: **88,8** **255,3** **58,7** **402,8** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Legumbres		250	12,8	32,0	3,3	208,3	
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	
Kiwi	1	75	0,8	6,8	0,5	34,4	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **18,3** **60,4** **6,7**
cal.: **73,2** **241,7** **60,3** **375,2** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Arroz integral (cocido)	1	125	6,1	38,3	4,8	220,3	
Atun lata	1	50	12,7	0,0	0,7	57,1	
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	

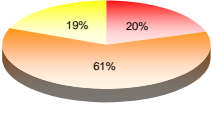
gr.: **23,6** **59,9** **8,5**
cal.: **94,5** **239,4** **76,1** **410,0** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Revuelto (2cl+1y)	2	100	10,0	1,0	0,6	49,7	
Jamón pavo	1	30	3,6	1,7	0,5	25,1	
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

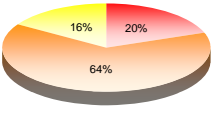
gr.: **19,0** **54,3** **5,3**
cal.: **76,0** **217,0** **47,5** **340,5** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Merluza	1	100	15,4	0,0	0,3	64,3	
Arroz (cocido)	1	125	2,5	30,3	0,1	132,1	
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	

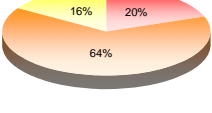
gr.: **18,6** **61,5** **3,7**
cal.: **74,4** **245,9** **33,3** **353,6** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Queso lonchas light	2	36	6,4	2,0	2,8	58,5	
Jamón pavo	2	60	7,2	3,3	0,9	50,1	
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	
lechuga/tomate??			0,0	0,0	0,0	0,0	
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **19,0** **56,9** **7,9**
cal.: **76,0** **227,5** **70,8** **374,4** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Guisantes	1	140	7,7	14,8	0,4	93,9	
Merluza	1	50	7,7	0,0	0,2	32,2	
Pan integral	1	30	2,4	10,8	1,5	66,3	
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.: **18,5** **56,9** **5,3**
cal.: **74,0** **227,4** **48,1** **349,5** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Atun	1	50	12,0	0,0	0,3	50,7	
Arroz (cocido)	1	125	2,5	30,3	0,1	132,1	
Yogurt desnatado	1	125	5,6	8,0	0,4	57,9	
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **20,7** **68,3** **2,0**
cal.: **82,9** **273,0** **18,0** **373,9** kcal.