

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Café con leche	1 taza	150	5,3	7,2	0,3	52,5	
Barrita "Body Shaper"	1	35	9,5	15,8	3,5	132,3	
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	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **15,5** **29,8** **4,3**
cal.: **61,8** **119,1** **38,3** **219,2** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Queso lonchas light	1	20	3,6	1,1	1,5	32,5	
Jamón pavo	2	30	3,6	1,7	0,5	25,1	
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	
Café con leche	1 taza	100	3,5	4,8	0,2	35,0	
Nueces	1	5	0,8	0,8	3,0	33,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **16,2** **29,9** **8,2**
cal.: **64,8** **119,6** **73,7** **258,2** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
proteina WHEY	3	15	0,0	0,0	0,0	0,0	
Fruta	1	200	13,5	0,2	0,2	56,0	
			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	0,0	

gr.: **14,1** **30,2** **1,4**
cal.: **56,4** **120,6** **12,2** **189,2** kcal.

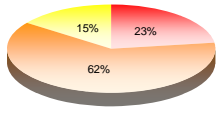
ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Queso batido desnatado	1	200	12,4	26,2	0,4	158,0	
Pan wassa	1	10	1,0	6,5	0,2	31,4	
Grosellas	10	30	0,2	2,5	0,2	12,3	
Nueces	2	10	1,5	1,5	6,0	66,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **15,1** **36,7** **6,7**
cal.: **60,4** **146,9** **60,3** **267,6** kcal.

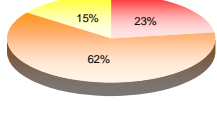
ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	
Atun lata	1	25	6,4	0,0	0,4	28,6	
Yogurt desnatado	1	125	5,6	8,0	0,4	57,9	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **16,8** **29,6** **3,7**
cal.: **67,1** **118,4** **33,5** **219,0** kcal.

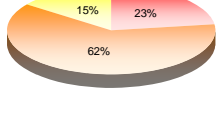
POSTENTRENAMIENTO

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
proteina WHEY	3	15	13,5	0,2	0,2	56,0	
Barrita All-bran fruta y fibra	1	40	1,8	23,2	5,2	146,8	
			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.: **15,3** **23,4** **5,4**
cal.: **61,2** **93,4** **48,2** **202,8** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Queso fresco desnatado	1	75	10,5	1,9	1,4	62,3	
Pan integral	1	30	2,4	10,8	1,5	66,3	
Kiwi	1	75	0,8	6,8	0,5	34,4	
Nueces	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.: **15,2** **21,0** **9,4**
cal.: **60,6** **84,0** **84,4** **229,0** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Queso lonchas light	2	40	7,1	2,2	3,1	65,0	
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	
Tomate natural	medio	30	0,3	1,4	0,1	7,5	
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.: **13,0** **32,0** **6,6**
cal.: **52,0** **128,1** **59,3** **239,5** kcal.