

| ALIMENTO | UNID. | CANT. (gr) | Nutrientes totales | | | Cal | GRÁFICO |
|-------------------------------------|-------|---------------|--------------------|------|-----|-------|---------|
| | | | PR | CH | GR | | |
| Ensalada lechuga y (tomate/pepino/c | | 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 | 1 | 75 | 11,6 | 0,0 | 0,2 | 48,2 | |
| Ensalada lechuga y (tomate/pepino/c | | 300 | 3,6 | 9,0 | 0,6 | 55,8 | |
| Pasta (ya cocida) | | 50 | 3,5 | 20,5 | 0,5 | 100,5 | |
| Mayonesa ligera | | 10 | 0,1 | 1,2 | 2,1 | 24,0 | |
| Pan wasa | 1 | 10 | 1,0 | 6,5 | 0,2 | 31,4 | |
| | | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |

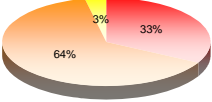
gr.: **19,8** **37,2** **3,5**
cal.: **79,0** **148,9** **31,9** **259,8** kcal.

| ALIMENTO | UNID. | CANT. (gr) | Nutrientes totales | | | Cal. | GRÁFICO |
|-------------------------------------|-------|---------------|--------------------|------|-----|-------|---------|
| | | | PR | CH | GR | | |
| Ensalada lechuga y (tomate/pepino/c | | 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 | |

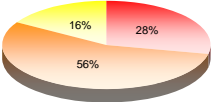
gr.: **14,6** **40,2** **4,3**
cal.: **58,4** **160,9** **38,9** **258,2** kcal.

| 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 | |

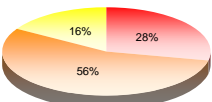
gr.: **13,3** **32,8** **1,2**
cal.: **53,3** **131,0** **10,4** **194,6** kcal.

| ALIMENTO | UNID. | CANT. (gr) | Nutrientes totales | | | Cal. | GRÁFICO |
|---------------|-------|---------------|--------------------|------|-----|-------|--|
| | | | PR | CH | GR | | |
| Solomillo | 1 | 60 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |  |
| Arroz cocido | 1 | 125 | 12,4 | 0,0 | 0,5 | 54,3 | |
| Pimiento rojo | medio | 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 | |

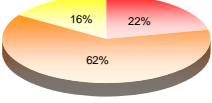
gr.: **16,5** **32,3** **0,8**
cal.: **66,0** **129,0** **6,9** **201,9** kcal.

| ALIMENTO | UNID. | CANT. (gr) | Nutrientes totales | | | Cal. | GRÁFICO |
|--------------|-------|---------------|--------------------|------|-----|-------|--|
| | | | PR | CH | GR | | |
| Jamón | | 30 | 8,9 | 0,0 | 0,9 | 43,6 |  |
| Alcachofas | 1 | 240 | 5,3 | 15,6 | 1,0 | 92,2 | |
| 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 | |
| | | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |

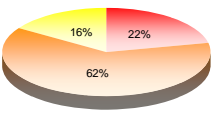
gr.: **19,0** **37,2** **4,9**
cal.: **75,8** **148,8** **43,7** **268,4** kcal.

| ALIMENTO | UNID. | CANT. (gr) | Nutrientes totales | | | Cal. | GRÁFICO |
|-------------------------------|-------|---------------|--------------------|------|-----|-------|--|
| | | | PR | CH | GR | | |
| Ajetes y trigueros con gambas | | 150 | 14,6 | 12,6 | 0,9 | 116,7 |  |
| 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 | |
| | | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |

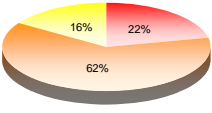
gr.: **19,4** **34,2** **3,9**
cal.: **77,4** **136,8** **35,1** **249,3** kcal.

| ALIMENTO | UNID. | CANT. (gr) | Nutrientes totales | | | Cal. | GRÁFICO |
|--------------|-------|---------------|--------------------|------|-----|-------|--|
| | | | PR | CH | GR | | |
| Guisantes | 1 | 70 | 3,9 | 7,4 | 0,2 | 47,0 |  |
| Jamón | | 20 | 5,9 | 0,0 | 0,6 | 29,1 | |
| 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 | |

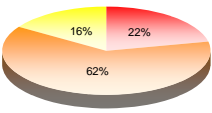
gr.: **15,3** **35,8** **4,3**
cal.: **61,3** **143,4** **38,3** **243,0** kcal.

| ALIMENTO | UNID. | CANT. (gr) | Nutrientes totales | | | Cal. | GRÁFICO |
|-------------------|-------|---------------|--------------------|------|-----|-------|--|
| | | | PR | CH | GR | | |
| Menestra verduras | 2 | 260 | 5,2 | 20,8 | 0,3 | 106,3 |  |
| Pollo pechuga | 1 | 50 | 10,3 | 0,0 | 0,5 | 45,3 | |
| Pan wasa | 1 | 10 | 1,0 | 6,5 | 0,2 | 31,4 | |
| | | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |

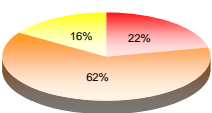
gr.: **16,5** **27,3** **0,9**
cal.: **66,0** **109,2** **7,7** **182,9** kcal.

| 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 | |
| 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.: **16,5** **42,0** **2,0**
cal.: **66,0** **168,0** **17,6** **251,6** 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 wasa | 2 | 20 | 2,0 | 13,0 | 0,3 | 62,7 | |
| Tomate | 1 | 100 | 1,1 | 4,7 | 0,2 | 25,0 | |
| Menestra verduras | 1 lata | 130 | 2,6 | 10,4 | 0,1 | 53,2 | |
| | | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |

gr.: **17,7** **31,1** **1,4**
cal.: **70,8** **124,4** **12,4** **207,6** kcal.

| ALIMENTO | UNID. | CANT. (gr) | Nutrientes totales | | | Cal. | GRÁFICO |
|------------------|-------|---------------|--------------------|------|-----|-------|--|
| | | | PR | CH | GR | | |
| Puré de verduras | | 300 | 2,1 | 14,7 | 2,4 | 88,8 |  |
| Pollo pechuga | 1 | 50 | 10,3 | 0,0 | 0,5 | 45,3 | |
| 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.: **13,0** **44,7** **4,1**
cal.: **52,0** **178,8** **36,5** **267,3** kcal.