

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Yogurt liquido	1	150	3,6	19,5	2,9	118,1	
proteina WHEY	4	20	18,0	0,2	0,2	74,6	
Fruta	2	400	1,2	60,0	2,4	266,4	
Nuez	1	5	0,8	0,8	3,0	33,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **23,6** **80,5** **8,5**
cal.: **94,2** **321,8** **76,1** **492,1** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Yogurt desnatado	2	250	11,3	16,0	0,8	115,8	
Frutos secos		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.: **25,1** **73,6** **10,3**
cal.: **100,2** **294,5** **92,8** **487,5** 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	4	120	16,1	7,8	1,2	106,3	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **22,6** **79,4** **3,9**
cal.: **90,5** **317,7** **34,7** **442,9** 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	
Pan integral	1	30	2,4	10,8	1,5	66,3	
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	

gr.: **25,1** **77,7** **7,3**
cal.: **100,5** **310,8** **65,3** **476,6** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Avena	5	50	6,9	32,5	3,3	187,3	
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.: **21,3** **72,6** **9,5**
cal.: **85,2** **290,4** **85,5** **461,1** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Requesón (20% MG/SS)		100	10,6	3,4	5,0	101,0	
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	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **22,0** **61,8** **8,9**
cal.: **88,1** **247,3** **79,9** **415,3** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Pan pequeño		80	6,4	28,8	4,0	176,8	
Atun lata	1	50	12,7	0,0	0,7	57,1	
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.: **23,2** **63,6** **6,1**
cal.: **92,8** **254,4** **54,9** **402,1** 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	
Yogurt desnatado	1	125	5,6	8,0	0,4	57,9	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **24,8** **70,8** **17,3**
cal.: **99,1** **283,0** **155,5** **537,6** 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		150	12,6	7,2	0,2	80,6	
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.: **23,9** **64,7** **4,0**
cal.: **95,7** **258,7** **35,8** **390,2** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Queso fresco batido light		200	16,8	9,6	0,2	107,4	
Muesli (frutos secos)	4	40	2,2	26,7	2,3	135,9	
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	
Yogurt desnatado	1	125	5,6	8,0	0,4	57,9	
Grosellas	5	15	0,1	1,3	0,1	6,1	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **25,3** **75,5** **4,1**
cal.: **101,2** **302,2** **37,2** **440,5** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Croasant	1	60	4,3	28,8	13,1	250,2	
Jamón pavo	3	90	10,8	5,0	1,4	75,2	
Queso lonchas light	1	20	3,6	1,1	1,5	32,5	
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	
Yogurt desnatado	1	125	5,6	8,0	0,4	57,9	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **24,9** **72,9** **17,5**
cal.: **99,6** **291,4** **157,9** **548,9** kcal.